ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 11 (239), июнь 2003 г.



ВЫШЕЛ В СВЕТ

Третий, заключительный в первом полугодии номер журнала «Предупреждение» подписчики и читатели получат точно в срок. В традиционной рубрике «Анатомия болезни» подробно рассказано о профилактике острых желудочно-кишечных заболеваний. Эта проблема особенно актуальна летом, когда граждане дружно устремляются в отпуск, в лес, на дачу... Несомненно, привлечет внимание беседа с директором Научно-клинического центра оториноларингологии Минздрава РФ Василием Федоровичем Антонивым о современных взглядах на природу болезней наших органов слуха, осязания и обоняния. Много любопытного и полезного о лечении различных недугов с помощью животных можно почерпнуть в статье «Кошка «уведет» все ваши беды». И в остальных материалах номера много интересной информации о здоровом образе жизни.

Письмо в номер

ПОМОГАЕТЕ НЕ ВЫЖИВАТЬ, А ЖИТЬ

Вот решила пополнить иссякающий к лету, как вы сами писали, поток писем своим посланием в адрес любимой газеты, которая помогает не выживать, а жить.

У меня, слава Богу, нет тяжелого недуга. В свои 36 лет чувствую себя на 25, не больше. Я не хватаюсь за ваши спасительные советы, как утопающий за соломинку. Хочется просто написать: «Спасибо, «ЗОЖ», что ты есть! Ты вселяешь в нас, твоих читателей, веру, надежду на исцеление, помогаешь с оптимизмом смотреть на мир».

Что греха таить, лекарства для нас, людей с небольшим достатком, часто просто не по карману. И что? Любая болячка — и семья оказывается на грани нищеты. Да еще помогут ли все эти разрекламированные дорогущие лекарства? Не факт! А на страницах «ЗОЖ» любой подберет для себя несколько подходящих, а главное, идущих от чистого сердца советов, читательских рецептов. Да и само доброе слово, аура, как сейчас модно говорить, исходящая от писем зожевцев, несомненно, несет положительный заряд.

Адрес: Макеевой Юлии Анатольевне, 180019, г. Псков, ул. Звездная, д. 13, кв. 63.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2003 года в двух агентствах:

АПР (*агентство подписки и розницы*) со старыми индексами: «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ», индекс 41777;

МАП (*межрегиональное агентство подписки*) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

Цитата дня

Выпиши «ЗОЖ»!
И читай, и лечись!
Каждый номер хорош,
В любом выпуске — жизнь!

Адрес: Стороженко Виктору, 403601, Волгоградская обл., р. п. Рудня, ул. им. Толстого, д. 77.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

61

ПРИЗЫВ УСЛЫШАН?

Я всегда говорил, что навязчивые страхи — вещь хуже некуда. Во мне же живет самый натуральный навязчивый страх. Мне мнится, что однажды я примусь с сотрудниками верстать очередной номер, а писем нет. Именно по этой причине в 9-м номере в «Майских призывах» я возопил: «Пишите больше!» Сейчас выясняется, что паниковал зря: писем идет много. Впрочем, возможно и другое — призыв был услышан. В таком случае это тем более радует: между читателем и редакцией установилась хорошая связь. Что-то на манер сил быстрого реагирования. Поэтому сегодня о письмах мне хочется поговорить особо.

Тут один человек написал мне очень хорошее письмо, но вначале сообщил, что хотел бы немного покритиковать. То есть автору письма кажется, что мы совершенно съехали на лечение разных болячек, и если дело так пойдет дальше, то очень скоро будем походить на журнал «Здоровье». А где же, мол, профилактика? Ее лучшее направление — физическая культура?

И вот читаю я номер и радуюсь. Многие авторы говорят о том, что наряду с различными рецептами из вестника они еще включают в программу оздоровления и физические упражнения. Тешу себя надеждой, что не без нашего участия. Хотя в любом случае мне кажется, что наш читатель, вооружаясь знаниями, все более и более прозревает на предмет профилактики. Почитайте внимательно сегодняшние письма, чтобы убедиться в этом.

Далее я хотел бы сделать важное для редакции разъяснение. В «ЗОЖ» прислала письмо Мария Владиславовна Кузнецова из города Раменское Московской области:

«Пишу вам во второй раз, — сообщает она, — и, увы, с обидой. Полгода назад послала вам письмо, поднимающее, на мой взгляд, очень важную тему о вреде курения. Но его так и не напечатали. Я делаю вывод: значит, вся редакция вестника — или, по крайней мере, большинство — люди курящие и считают эту тему недостойной внимания».

Милая Мария Владиславовна, ну, во-первых, заверяю вас, что у нас в редакции никто не курит, и мы наравне с вами считаем эту тему архиважной, но...

Борьба с курением должна вестись не на уровне вестника «ЗОЖ». Подавляющее большинство наших читателей, кстати, не курят — а на уровне государства, как это делается во всех развитых странах.

Необходимы суровые законы, запрещающие курение во всех общественных местах. Кстати, Америке для понимания этого потребовалось лет 20. Может, и мы когда-нибудь поймем.

И еще. Моя «Колонка» в предыдущем номере называлась «Будьте снисходительны». И не только друг к другу, но и к нам, к редакции. Женщина не нашла в газете необходимого ей материала. Речь шла ни много, ни мало о диабете I типа у 7-летней девочки — внучки. Но прежде чем это выяснилось, женщина пространно объяснила мне, на что мы даром тратим в газете место.

У этой женщины, несомненно, страшное горе. И ее страх за судьбу маленькой девочки понятен. Но что делать? Я бы не хотел врать. Вылечить этот диабет, подчеркиваю — вылечить — на данном этапе невозможно. Может быть, в будущем. Может быть, внучка еще успеет. Но можно облегчить страдания девочки: компенсировать жесткие удары. Так так и спрашивайте: «У моей 7-летней внучки инсулинозависимый диабет. Что делать?».

Мы будем искать какие-то приемлемые ответы. А пока, Людмила Павловна, — так зовут эту женщину, — мы передаем ваше письмо нашему медицинскому консультанту врачу высшей категории В.С.Хорошеву. Он вам ответит.

Еще раз призываю, друзья, будьте снисходительны не только друг к другу, но и к нам. Мы, как и все люди, и ошибаемся, и не во всех случаях можем найти ответы на ваши вопросы. Но мы ищем!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 12-й, номер выйдет 23 июня.



НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ, МАРИНА!

С глубоким волнением прочитал в «ЗОЖ» (№ 10 (238) за 2003 год) письмо «Нашли друг друга». И мне захотелось рассказать свою историю.

Мой отец, рядовой 89-го артиллерийского полка, в годы Великой Отечественной сражался на Курской дуге. В июне 1943 года мы получили похоронку – известие о его гибели. Но где отец нашел последний приют – семье было неизвестно.

На запрос в Центральный архив Министерства обороны (мы послали его в 2002 году) получили ответ, из которого узнали: отец похоронен на городском кладбище города Троицка Челябинской области.

Как же так – погиб под Курском, а похоронен совершенно в другом месте. Да и кладбищ в Троицке не одно, а семь.

Помог вестник «ЗОЖ». В № 1(229) за 2003 год опубликовано письмо Марины Мухаметшиной «Я – самый счастливый человек!». Живет эта удивительная женщина в Троицке-5.

Решил обратиться к ней с просьбой – помочь найти могилу отца, подсказать какие-то адреса...

Только человек с добрым сердцем, Человек с большой буквы смог так отозваться на мое письмо.

Она пошла в городской архив, в архив горвоенкомата и нашла в списках фамилию моего отца. А потом эта женщина обнаружила на Дмитровском кладбище Троицка захоронение солдат и мраморную плиту. Увы, на ней фамилия отца не значилась...

Обо всем этом Марина написала мне. И вот 5 мая получаю еще одно письмо. Марина сообщила, что все же нашла могилу солдата Лукашева А.А., более того – прислала фотографию священного для меня места. На мраморной плите крупно высечено: *«Лукашев А.А. 2 июля 1943 г.»*. ... Через 60 лет после гибели отца я нашел его...

Низкий поклон Вам, Марина! Спасибо вестнику «ЗОЖ» за то, что у него такие читатели. Посылаю в редакцию фото благороднейшей Марины Мухаметшиной.

Адрес: Лукашеву Владимиру Андреевичу, 105215, г. Москва, ул. 11-я Парковая, д. 44, корп. 4, кв. 39.

«ЗОЖ»: Что тут сказать, друзья? Только одно: «Великое, величайшее спасибо, Марина». И от редакции «ЗОЖ», и, надеемся, от всех читателей газеты. Мы живем в жестокое время. Человеческая доброта, сострадание, готовность помочь в беде сегодня все более обесцениваются. Однако история, о которой рассказал Владимир Андреевич Лукашев, и ваше участие в ней оставляют надежду на исцеление нашей страны от сегодняшних ее тяжелых недугов.

МОИ ДОБРЫЕ АНГЕЛЫ

Более тридцати лет назад после тяжелейшей травмы позвоночника я навсегда остался инвалидом. Утратив способность сво-

бодно передвигаться, приложил немало усилий, чтобы сотворить себя и свою судьбу заново.

Я не замкнулся в себе, в своей беде. Все важные события в жизни моих друзей проходят и с моим участием. Их приезды для меня — всегда праздник. Они заряжают меня своим теплом и энергией.

Общение с сильными людьми углубляло понимание, какое это счастье — жить и радоваться жизни. Я учился черпать энергию всюду, где это только возможно, чтобы потом с ее помощью благотворно влиять на свою жизнь и судьбу.

Вдохновляющую роль в моем мироощущении сыграли Люда Киселева из Боровска, Калужской области, Алексей Шпагин из Ферганы, Владимир Черников из белгородского городка Шебекино, Игорь Трикс из Риги — художник, историк, инженер, учитель-репетитор на дому.

А Москва и вестник «ЗОЖ» подарили мне новых друзей: Оля Джауль из подмосковного Егорьевска, Ира Дроздова из Люберец, Люда Колобова из Пучежа Ивановской области, Люба Чухарева из Новосибирска, Жанна Деркач и Михаил Сергеев из Московской региональной общественной организации инвалидов-опорников «Люди на колясках». Каждый из них в силу своего характера полон прекрасных устремлений, поскольку укрепили свой дух и обрели душевное равновесие, знают цену человеческого счастья, близки мне тем, что умеют не проходить мимо чужих страданий и переживаний. Так я подошел к убеждению, что судьба благосклонна к людям активным, мобильным и целеустремленным. Знакомство и многолетняя дружба с латвийским врачом Э.Неймане будут помниться всегда. Ее наставительные речи, умение быстро сплотить пациентов придавали нам неиссякаемый заряд бодрости и уверенности в себе.

Мы засоряем душу обидами, завистью, раздражением, злостью. Тучнеем, оседаем у телевизора, утрачиваем подвижность, перестаем читать. Мы даже не замечаем, как наш внутренний мир засыхает. Здоровый оптимизм уходит, уступая место скуке, хандре, унынию. Лень и пассивность — разрушители судьбы. Когда нестерпимо тяжело, повторяйте себе и мысленно, и вслух: я сильный, я молодой, я все смогу.

Мир бесконечен, но в нем есть место и для моего мира. Я вижу, как растут травы, слышу, как переговариваются деревья. Я полной мерой и с благодарностью принимаю энергию у трав и деревьев, у гор и моря. Нет пути, по которому я не пройду! Нет силы, которая меня остановит, если я чист душой и вершу свой путь в согласии с ритмом вещей, которые меня окружают.

Я — воин, я — плотник, я — ткач и кузнец... Мой дух, моя воля — мои добрые ангелы. Мои чувства — моя сила. Мое желание жить — неиссякаемо, оно словно жажда любви!

Мои многочисленные друзья, все, с кем я общался и с кем я общаюсь теперь, помогали и помогают мне укрепиться духом, всем сердцем ощутить зов необъятных далей.

Всем им, моим друзьям, я посвятил книгу, которая пошла в набор в калужском издательстве «Гриф».

Адрес: Никишину Геннадию Петровичу, 107143, Москва, район Метрогородок, ул. Открытое шоссе, д. 27, корп. 9, кв. 26.

НАИЛУЧШАЯ ЛЕПОТА

Живет в нашей станице Галина Дмитриевна Крыженовская — женщина преклонного возраста, довольно подвижная, жизнерадостная. Многие знают ее как искусного кулинара и повара, часто просят помочь вкусно накормить гостей по случаю свадеб, юбилеев, вечеринок... Хотя Галина Дмитриевна давно на заслуженном отдыхе, каждое лето ее приглашают главным поваром в детский лагерь отдыха «Орленок».

Искусство приготовить вкусную и полезную для здоровья пищу – талант, который передавался в династии Крыженовских из поколения в поколение. Блюда Галины Дмитриевны в основном из свежей растительности, овощей, фруктов, зелени.



Общительность и обаяние помогают ей быстро завоевывать симпатию и располагать к себе даже незнакомых людей. Чистое, с румянцем на щеках, по-детски миловидное лицо с живыми искорками в глазах вызывает у всех восхищение. Невольно так и напрашивается вопрос: как в таком возрасте сохранилось чистым лицо? Галина Дмитриевна объяснила:

— Мою с мылом руки, умываюсь, а потом быстрым движением ладоней разглаживаю лицо. Категорически отказываюсь от полотенца. Секрет молодости достался мне по наследству: мои деды и родители – долгожители, все они прожили за девяносто лет. До самой старости у них не было на лице ни одной морщинки потому, что никогда после умывания не пользовались полотенцем.

Вот она – изюминка!

Простота да чистота – наилучшая лепота да половина здоровья, — гласит русская поговорка.

Вот она — истина, которая, словно отражение в зеркале, говорит о здоровье тела и души.

Адрес: Маланину Юрию Тимофеевичу, 403441, Волгоградская обл., г. Серафимович, ул. Нагорная, д. 16.

«ЗОЖ»: Юрий Тимофеевич – прекрасный художник – прислал нам и портрет Галины Дмитриевны. Если копия – отражение оригинала, то нам остается только снять шляпу...

ИСКАТЬ ХОТЬ ЛУЧИК СВЕТА

Выписываю вестник только год, но как многому уже научилась у него. Лежала в больнице с обострением деформирующего остеохондроза и коксартроза, и сестра принесла подшивку «ЗОЖ», рассказала, что вылечила по его рецептам застаревший радикулит у мужа, а у бабушки — опоясывающий лишай. Мы всей палатой «набросились» на эту подшивку – читали, делали выписки понравившихся рецептов, и все решили непременно выписать это издание.

Теперь я вижу в вестнике не только рецепты, но гораздо более того — преподнесенную людям надежду жить и выживать, несмотря ни на какие трудности. А ведь это самое главное — увидеть лучик света, за который можно уцепиться, как за соломинку, и выкарабкаться к свету. Но при этом не ныть, не опускать руки.

Двадцать лет назад (было мне тогда 24 года) я попала в аварию: перелом шейки бедра, раздроблено колено. Лежала в больни-

це на вытяжке, а потом перенесла несколько операций. Низкий поклон хирургу-травматологу Вадиму Михайловичу Безмельницыну и врачу-травматологу Владимиру Валентиновичу Волкодавову за то, что они поставили меня на ноги, собрали разбитые кости. На вытяжке я лежала беременная вторым ребенком, а первому – сыночку было всего три года. Не буду вспоминать страшные боли и все, что пришлось пережить. Приходилось каждые три часа колоть наркотики. И, конечно, о том, чтобы оставить ребенка, не могло быть и речи. Мне было очень тяжело, а врачи всегда подбадривали меня, говорили, что я обязательно буду ходить.

Я не падала духом, не плакала, а верила в себя, в наставление врачей. Я училась стоять на костылях, но ноги не держали: ткани все атрофировались — и тогда я бросила костыли. Превозмогая боль, пыталась все делать сама — сидя на стуле, даже мыть полы, ходить с палочкой в больницу пешком на перевязки, хотя можно было вызывать «скорую».

Наконец собрался консилиум, и мне дали вторую группу инвалидности. Вот было горе: в 25 лет инвалид! Это не укладывалось в голове. Обычно выдержанная, заревела прямо на комиссии, только и смогла выдавить из себя: «На работу захочу!». До травмы я окончила техникум советской торговли по специальности «товаровед». Врачи посоветовались и продлили больничный лист на несколько месяцев.

День, когда я вышла на работу, неповторимый. Я была самым счастливым человеком на земле: иду на работу, в свой коллектив. Мне казалось, что все еще более прекрасно в этом мире, чем было до болезни: люди, деревья, цветы. Как прекрасен мир, в котором живут люди.

После травмы я отработала более двадцати лет: мне все-таки дали инвалидность. Но я и сейчас не сдаюсь: выращиваем с мужем на огороде овощи и фрукты. Держим хозяйство. Все дни в работе, в движении. Движение — это жизнь! Хочется всех одаривать и цветами, и фруктами, а, кстати, и рецептами, чтобы поднять здоровый дух у людей, загнанных болезнями. Вспомнила свою бабку Ульяну, она прожила на белом свете 102 года, вспомнила, как заболели у мамы, распухли колени так, что она не могла ходить. Тогда бабка Ульяна сказала мне, чтобы я на велосипеде сгоняла в лес и привезла муравейник целиком размером с небольшую копну сена. Побросали в ведро вместе с муравейником корни лопуха, благо у нас их целые заросли, прикрыли свежими березовыми ветками. Залили все кипятком, настояли часа четыре и опустили мамины ноги в эту выварку (не сильно горячую, чтобы не ошпариться). И держала она ноги в выварке минут 30. Через день процедуру повторили. И так проделывали пять раз. Мать стала ходить, опухоль спала, прошли боли. После такого лечения мама прожила еще 20 лет и никогда не жаловалась на боли в коленях.

И со своими болячками я тоже борюсь с помощью трав и цветов. Болела у меня печень, так мне посоветовали успокоить ее цветками календулы — заваривать как чай. И печень перестала болеть, и горечи во рту нет.

Дай Бог здоровья и долгих лет жизни всем читателям вестника и тем, кто его делает.

Адрес: Гордиенко Нине Федоровне, 403770, Волгоградская обл., Жирновский р-н, п. Линево, ул. Советская, д. 27.

ГОТОВ ПЕТЬ ПЕСНИ ЛЮБОЙ ТРАВИНКЕ

За свои 70 лет мне довелось повидать и пережить немало. Судьба дарила и хорошее, и плохое, второго, наверное, больше. Даже в том, что жив, вижу счастье. Вспоминается разное...

Москва предвоенная. Живем мы где-то в Сокольниках, в маленькой комнатушке деревянного барака. В Первопрестольную родителей пригнал голод, царивший в Поволжье в 30-е годы. Нас, детей, двое – я и младший мой братишка. Чем запомнилась Москва моего детства? Не поверите – болезнями, которые были со мной неразлучны. Коклюш в Домодедове, и у меня он тут как тут, дизентерия в Кашире – и у меня тоже, грипп в Кунцеве – не обошел и меня.

Замучились со мной родители, берегли, жалели, баловали, а я все болел и болел. «Судьба такая», — сочувствовали матери соседки. Помню, везли меня как-то к знаменитому профессору на машине. Дорогой отец тормошил меня, помахивая перед глазами воздушным шариком, и все уговаривал: «Не спи, только не спи»... А я, как веник...

Профессор осмотрел меня и предложил поместить в клинику при НИИ. Сказал: «Попробуем новое лекарство». Отец взорвался – оставить сына в качестве подопытного кролика? Ну уж нет.

Повезли к какой-то старушке. Та посоветовала уехать в деревню. Предрекла на прощание: «На свежем воздухе он, может, доживет лет до 17». А мне в ту пору было семь. Десять лет жизни – ну, не подарок ли судьбы родителям! Так они посчитали и решили, что отец останется на заработки в Москве, а мама с детьми отправится в деревню.

Так мы оказались в Пензенской области, в маленьком поселке (всего-то 20 домов) с красивым названием Пчелка. В ста метрах от нашего крытого соломой дома лес. Выйдешь утром на крылечко и не надышишься, не налюбуешься. Живительный воздух, кажется, можно пить глотками, а туманы-то голубые-голубые. Их у нас грибными называли.

День-деньской пропадал я в лесу. Собирал ягоды, грибы, желуди, щавель, медуницу, первоцветы, сныть – все шло на стол. Мать учила меня различать лечебные травы, как их сушить, заготавливать на зиму.

Здоровье мое пошло на поправку. Окреп настолько, что осенью поступил в школу, хотя из-за болезней отстал от сверстников. Только с 9 лет начал «грызть гранит науки», да так, что за два года окончил начальную школу.

До сих пор убежден, что нашу семью в военные годы уберег от смерти лес. В те страшные годы он был для нас кормильцем, согревал и одевал. До сих пор вспоминаю лапти, которые сплел мне из липового лыка вернувшийся с фронта отец.

А между тем приближалось мое семнадцатилетие, и в голову приходили мысли о пророчестве московской старушки. Отец уговаривал выбросить из головы дурные мысли, мать молилась. Все же семнадцатилетний порог своей жизни я одолел. В армию взяли. Напросился в авиацию, скрыв от врачей мучивший меня ревматизм.

Вылечила меня морская вода. Я служил на Каспии, и каждое утро начиналось с зарядки на берегу и купания в море.

Тщедушный мальчишка, каким я был в детстве, вернулся из армии разрядником аж по шести видам спорта. Ездил на соревно-

в разные города. За ...и в учебе и спорте получил в награду путевку на Всемирный фестиваль молодежи в Москве.

Был я весел и здоров, когда ко мне однажды пристала цыганка, встретившаяся в Рязани. Как я ни отказывался от ее назойливых услуг, все же она уговорила меня погадать, предсказать за рубль судьбу. И вот что она сообщила мне: «Болеть не будешь до старости. Женишься в 24 года, у жены будет нерусское имя. Проживешь ровно 69 лет».

Я улыбнулся беззаботно и, махнув рукой, пошел дальше. Кто будет задумываться о смерти через полвека? Но случилось так, что женился я действительно в 24 года, и жену мою зовут Аида. По больницам не хожу, врачей знаю только заочно, аптечных препаратов не признаю.

Мы с женой пришли к единодушному мнению, что все лекарства у нас под ногами, ими и пользуемся. Считаем их более эффективными по сравнению с рекламируемыми средствами. Помогают в этом убедиться и личный опыт, и книги, и, конечно, «ЗОЖ». Жаль только, что многие рецепты наших предков утрачиваются.

Вот вспомнился хотя бы такой простейший бабушкин рецепт от простудного кашля.

Возьмите по три листочка лесной малины, земляники, калины, мяты, душицы, крапивы, черной смородины, шалфея. Заварите 0,5 л крутого кипятка, процедите и горячим пейте маленькими глоточками. Затем – в постель. Наутро забудете, что накануне был кашель. Если под руками не окажется какого-либо растения, не беда, с кашлем справятся остальные. Только напиток придется приготовить дважды. Если захотите, можно подсластить этот чай медом или вареньем.

А вот еще один совет, полезный владельцам личных подворий. Много неприятностей дачникам-огородникам доставляют грызуны. Урожай можно сберечь, если в хранилище овощей положить черный корень. Бегут от запаха невзрачного растения любые грызуны. Рассказывают, крысы даже за борт в море бросались, почуяв этот запах.

Многое хотелось бы поведать зожевцам, но разве в одну заметку все уместишь! Скажу лишь, что я счастлив. Живу уже на полгода больше, чем напророчила мне цыганка. Жаль только, что нет больше моей родной Пчелки. Крест на ней поставили, зачислив в бесперспективные. Но я опять среди полей и лесов, рядом с травами и цветами. И чувствую себя неотъемлемой частичкой Природы. Ею живу, ее люблю и готов до конца дней своих петь песни любой травинке.

Адрес: Казгунову Виктору Григорьевичу, 442530, Пензенская область, Камешкирский р-н, с. Русский Камешкир, ул. Мира, 22-2.

ТОНЕМ... А ПОЧЕМУ?

Вы никогда не задумывались, почему безо всякой видимой причины так много людей тонет? Я наблюдал, как однажды в Подмосковье, на Москве-реке молодой парень разделся и нырнул с берега в воду. Вода прозрачная, видно, как он лежал. Очевидно, наслаждался. Но через минуту-другую мы его вытащили. Дежурный врач на пляже приводил парня в чувство.

Другой пример: город Чугуев, искусственный пруд около микрорайона «Авиатор». Летчик, спортсмен в компании на лодке выпил стопку, нырнул вниз головой и...утонул.

На трассе Харьков—Ростов три дальнобойщика распили бутылочку на берегу того же искусственного пруда, нырнули с мостков. Двое вынырнули, а третий обнял сваю, как жену чужую, так и остался. Долго его искали, пока нашли под мостками.

Однажды в местной газете сообщали, что за какой-то месяц здесь, в окрестностях Чугуева, утонуло более 50 человек. Можно было бы и дальше размышлять на эту тему, если бы аналогичный случай не коснулся меня самого.

Я тоже отправился на пляж с бутылкой 20-градусного вина. Выпил полстакана и через некоторое время по касательной (мелко у берега) нырнул в воду. Сижу по горло в воде, кругом дети прыгают: «Дядя, вставай». А я, как дурак, ничего не соображаю.

Решил эксперимент продолжить. На том же пруду втроем мы распили поллитра. Я своим ребятам наказал держать меня за руки и не отпускать. Зашли по пояс в воду, и я резко, имитируя нырок вниз головой, погрузился в воду. Все повторилось: вишу на руках и ничего не соображаю.

Так я пришел к выводу: нельзя пить перед тем, как решил искупаться. А если уж выпил, то прежде, чем лезть в воду, надо хорошенько намочить разгоряченную голову. Иначе рискуешь с отключившимся сознанием наглотаться воды и утонуть даже в мелководной луже.

Адрес: Краснову Виталию Георгиевичу, 155611, Ивановская обл., Лежневский р-н, п/о Н-Горки, д. Грезино.

СПАСИБО, АЛЕКСАНДР ПРОХОРОВИЧ!

В «ЗОЖ» (№ 22 (226) за 2002 год) я прочитала статью врача А.П.Серохвостова о дыхании и решила попросить его совета, как лечить свое больное сердце. На ответ из Рязани сильно не надеялась, но он пришел. И Александр Прохорович столько рекомендаций написал, о которых я и не подозревала. Хочу выразить ему благодарность, поклониться за сердечность и чуткое отношение к людям. И спешу поделиться его советами с зожевцами, может, еще кому-то это пригодится.

При моих 38 годах я дышу, как столетняя,— сильная одышка из-за врожденного порока сердца, у меня аритмия и к тому же ревматизм. Серохвостов посоветовал мне как можно больше ходить с отдыхами. И даже сидя продолжать «идти», чтобы ноги были в движении. Кроме того, нужно делать массаж стоп и кистей рук.

На область ладони ниже большого пальца он предлагает накладывать зерна гречки или другого целого зерна в три ряда параллельно пальцу, закрепляя крупу бинтом на сутки. Через сутки зерна надо менять. Аналогичным образом надо на ночь делать подобные аппликации на стопах на бугре ниже большого пальца.

Очень полезными он считает теплые 10-15-минутные ванны для ног с добавлением 1 столовой ложки соли. После 10 ванн - десятидневный перерыв.

А внутрь доктор предлагает принимать клюквенный сок с медом, травяные настои и чаи из листьев смородины и брусники, цветов одуванчика, травы тысячелистника и спорыша.

Еще раз спасибо Александру Прохоровичу. Не оскудела Русь наша теплотой душевной!

Адрес: Коваленко Ирине Александровне, 353320, Краснодарский край, г. Абинск, ул. Некрасова, д. 57.

правит-

И НА АСТМУ

П...

С директором Научно-исследовательского института пульмонологии Министерства здравоохранения Российской Федерации, главным пульмонологом России, академиком Александром Григорьевичем ЧУЧАЛИНЫМ наш корреспондент Светлана Пальмова встретилась в день, объявленный Всемирной организацией здравоохранения днем борьбы с бронхиальной астмой. И, что вполне естественно, темой очередной беседы с ученым стала именно эта коварная болезнь и способы ее преодоления, в том числе – и народными средствами.

«ЗОЖ»: Александр Григорьевич, бронхиальная астма – одна из самых тревожных проблем, которая касается здоровья населения во всем мире. Есть страны, где этот недуг является чуть ли не самым распространенным заболеванием – США, Австралия, Новая Зеландия. Как обстоят дела в этом плане у нас в России?

Александр ЧУЧАЛИН: Работая в разных регионах страны, мы с тревогой констатируем, что и для российского общества бронхиальная астма стала серьезной проблемой. Она поражает все возрастные группы. Даже ребенок может появиться на свет с первыми признаками этой болезни, если его родители страдают аллергией или той же астмой.

«ЗОЖ»: Стало быть, в какой-то степени астма может передаваться по наследству? Кстати, об этом спрашивают Т.Иванова из Твери, Г.Сазонова, живущая в Туле, другие наши читатели.

А.Ч.: Бесспорно. Генетический механизм здесь срабатывает более чем в 75% случаев. Сегодня наши усилия направлены на стратегию первичной, вторичной и третичной профилактики бронхиальной астмы. Как предотвратить возникновение болезни, если есть генетические предпосылки к ее возникновению? Это как раз и есть первичная профилактика. Мы проводим большую работу с акушерами, принимающими роды у женщин, страдающих аллергическими заболеваниями. Приведу цифры: из полутора миллионов женщин, рожающих детей, 400-500 тысяч имеют проблемы с позиций аллергического статуса. Поэтому вместе с директором Научно-исследовательского института акушерства и гинекологии академиком Владиславом Ивановичем Краснопольским проводим в жизнь столь необходимые и полезные проекты по образованию врачей-акушеров, призванных помогать женщинам, страдающим аллергическими заболеваниями в период беременности и при родах.

«ЗОЖ»: А что входит в понятие вторичной и третичной профилактики?

А.Ч.: Врачи должны хорошо, со знанием дела лечить астматиков. Речь идет не только о назначении лекарственных препаратов, число которых постоянно увеличивается и совершенствуется. Я имею в виду также восстановительное лечение, разумную медикаментозную терапию, климатолечение. А третичная профилактика — это как раз то, чем приходится заниматься мне и моим коллегам. Нам приходится иметь дело с очень тяжелыми больными, с теми, у кого так называемая злокачественная астма.

«ЗОЖ»: Поясните, пожалуйста, каков механизм приступа астмы?

А.Ч.: Начну с того, что бронхиальная астма – хроническое заболевание, с периодическими приступами. Они, эти приступы, бывают разной тяжести – от слабого покашливания и тяжелого дыхания до угрожающих жизни человека приступов удушья. Вот что происходит в этом случае: сужаются бронхи и бронхиолы, от этого происходит сжатие грудной клетки, затруднение дыхания. Отекает слизистая оболочка дыхательных путей, тем самым мешая движению ресничек эпителия. В ответ слизистые железы выделяют больше слизи, она становится гуще, что препятствует проходу воздуха в легкие. Дыхание становится трудным, тяжелым, даже выдох требует больших усилий. Если не купировать такой приступ, он может привести к необратимому повреждению тканей легких, к хроническому заболеванию легких, а то и к летальному исходу.

«ЗОЖ»: Просто страшную картину вы нарисовали!

А.Ч.: Но это правдивая картина, совсем не приукрашенная, поверьте. Бронхиальная астма – очень и очень серьезное заболевание, и относиться к нему надо соответственно. Наверное, потому в мире уже в третий раз проводится астма-день, когда внимание ученых приковано к этому недугу. Но мы в России уже давно проводим такие дни.

«ЗОЖ»: Что входит в их программу?

А.Ч.: Астма-день – это привлечение внимания к проблеме бронхиальной астмы со стороны самых разных слоев населения: врачей, администраторов, больных. Пульмонологи встречаются с пациентами, со всеми, кого волнует эта проблема. Рассказывают о типах астмы – приобретенной или аллергической, или иммунологической, то есть экзогенной, внешней. А есть еще внутренняя, эндогенная бронхиальная астма, которая обычно начинается на поздних этапах полового созревания или позже. Кстати, люди, страдающие эндогенной астмой, могут не иметь родственников с аналогичным заболеванием, у них отрицательная реакция на аллергию при кожном тестировании. А у большинства больных, страдающих экзогенной астмой, характерна положительная реакция на кожное тестирование, а также повышенный уровень специфических антител в крови.

Отвечаем на многочисленные вопросы, даем рекомендации и советы, рассказываем о симптомах бронхиальной астмы, традиционных методах лечения. И сообщаем о том, что вот уже восемь лет работает телефон «Астма-помощь» – сообщаю его номер и читателям вестника: **(095) 465-48-52**. Звоните, спрашивайте, пульмонологи ежедневно, кроме субботы и воскресенья и праздничных дней, с 17 до 20 часов ответят на ваши вопросы.

«ЗОЖ»: Вот письмо из Барнаула, от Н.Лыткина. Он рассказывает о том, что посещает астма-школу, где не только поправил здоровье, но и приобрел друзей и, что самое главное, забыл о курении. Астма-школы – это тоже ваше ноу-хау?

А.Ч.: Не побоюсь показаться нескромным и скажу: да, наше. Вообще мы уделяем самое серьезное внимание образовательным программам, ведь сейчас такое время, что люди, тем паче больные, должны владеть современной информацией, обладать определенным уровнем знаний по поводу своего заболевания. Так вот, в Барнауле, откуда вестник получил

ЕСТЬ УПРАВА

письмо, астма-школа работает чрезвычайно интересно, с полной отдачей. Это же могу сказать и о Екатеринбурге, Казани, Санкт-Петербурге, Москве, где сейчас работает около 30 таких школ для детей и взрослых. И знаете, что интересно? Врачи стали совсем по-другому смотреть на человека, болеющего астмой. Они перестали видеть в нем объект для назначения таблеток, инъекций, ингаляций. Врачи стали видеть в больном личность с его проблемами. Ведь люди, у которых та или иная болезнь, имеют совершенно определенные характерологические особенности. Приведу такой пример. Мы недавно открыли школу для курильщиков, у которых хроническая обструктивная болезнь легких. И так случилось, что на занятиях рядом сидели те, у кого бронхиальная астма, и курильщики. Создавалось впечатление, что это люди из разных стран, с разными лицами, с разным мировоззрением, с разными манерами поведения. Если кого-либо из читателей вестника заинтересуют астма-школы, звоните по телефону, названному выше, или заходите на наш сайт в Интернете: www.mosmed.ru/pulmo. Правда, такой возможностью обладают лишь жители городов и районных центров, где есть компьютеры и подключение к Интернету. Но мы надеемся, что и через вестник «ЗОЖ», и через журнал «Астма и Аллергия» сможем донести до самых отдаленных уголков России все то новое, что происходит в науке, связанной с лечением бронхиальной астмы.

«ЗОЖ»: И чем может похвастаться наука в этой области? Можно ли говорить о каком-то прорыве в лечении бронхиальной астмы?

А.Ч.: Наука не стоит на месте. Астматикам хорошо известны такие препараты, как ингалятор беклометазон легкое дыхание. Есть комбинированный противоастматический препарат симбикорт, сочетающий в себе ингаляционный гормон будесонид и бронхолитик длительного действия формотерол. Еще одна новинка – серетид. Это комбинированный противоастматический препарат, который полезен в качестве постоянной поддерживающей терапии. Таблетки сальтоса оказывают бронхорасширяющее действие в течение 12 часов. Скоро в аптеках России появится новый препарат спирива, он немного похож на атровент, однако обладает более мощным бронхорасширяющим эффектом, который сохраняется 24 часа. Значит, ингаляцию им нужно проводить всего лишь раз в сутки! А адресовано это лекарство тем, у кого хроническая обструктивная болезнь легких – ХОБЛ, то есть курильщикам. Известно, что около 15% всех любителей сигарет страдают этой болезнью. Но есть и другие данные: ХОБЛ болеют до 50% людей, которые курят! Причем стремительно растет число заболевших, и, по прогнозам, в ближайшие 20 лет ХОБЛ займет пятое место по ущербу, который она наносит и обществу, и болеющему человеку. Сейчас испытывается порядка 10 новых молекул с очень высокими антиаллергическими свойствами. Мы проводим пилотные исследования с участием добровольцев, страдающих бронхиальной астмой. Пришли препараты новой генерации, они относятся к уровню золотых стандартов. Не хочу называть их, препараты эти можно принимать только по назначению врача.

«ЗОЖ»: Понимаем, вы – представитель официальной медицины. И все-таки, как вы относитесь к народным методам лечения бронхиальной астмы? В том числе – и к занятиям спортом астматиков?

А.Ч.: Начну с последнего вопроса. Древние говорили: «Хочешь быть здоровым? Бегай! Хочешь быть красивым? Бегай! Хочешь быть умным? Бегай!»

Умеренные физические нагрузки очень важны для поддержания здоровья. В то же время у многих людей, болеющих бронхиальной астмой, физическая нагрузка может вызвать и вызывает приступ затрудненного дыхания. Порой больному даже трудно подняться по лестнице, он вынужден останавливаться и принимать бронхорасширяющий препарат. Сравнительно недавно создан ингалятор серетид мультидиск, он увеличивает эффективность лечения бронхиальной астмы. А занятия спортом, активный образ жизни способствуют улучшению течения болезни. Более того, скажу, что комплекс физических упражнений является необходимой составляющей реабилитационного лечения бронхиальной астмы.

Не могу не привести пример: в 1992 году олимпийской чемпионкой в семиборье стала Джекки Джойнер-Керси, причем с новым мировым рекордом. И немногие знали о том, что Джекки с детства болеет тяжелой бронхиальной астмой.

Понятно, что и лекарства, и физические нагрузки подбирает пульмонолог, который ведет больного, знает его особенности. Мы сторонники хорошей восстановительной программы, направленной на укрепление мышечного аппарата, тренировки дыхания, психоэмоциональной сферы, развития у человека устойчивости к стрессам.

Ну, а коль скоро вы просите меня сказать несколько слов о нетрадиционных методах лечения бронхиальной астмы, назову их. Молоко с боржоми – пейте на здоровье! При приступе астмы можно подышать над сваренной в мундире картошкой. В это время следует много пить горячего чая из ягод и листа брусники, как свежей, так и сухой. А когда приступ отступит, ложитесь в постель и тепло укройтесь.

Знаю, многим больным помогает, когда на ночь натирают грудь и спину свиным нутряным салом, поверх обертывают компрессной бумагой и пуховым или шерстяным платком. Лишь бы вреда не принесло!

Есть и такой рецепт: по одной десертной ложке смешать зверобой, пустырник, крапиву, хвощ полевой, тысячелистник, шалфей, подорожник, березовые почки, ноготки. Залить литром воды, настоять сутки. Пить по 3-4 раза в день с чайной ложкой меда.

В течение лета в первой половине дня надо собирать цветки крапивы глухой. Одну столовую ложку цветков заварить одним стаканом кипятка, настоять 30 минут и пить по одному стакану три раза в день.

Когда мы здоровы, мы редко замечаем свое дыхание. Цену свободному дыханию знают люди, страдающие удушьем, одышкой. Надо всегда помнить об этом и, как говорит мой ученик — главный редактор журнала «Астма и Аллергия», главный пульмонолог Москвы профессор Андрей Станиславович Белевский, мы все – и врачи, и пациенты — чувствуем, как совершенствуются методы диагностики, какие новые лекарства появляются, как изменяется лечение бронхиальной астмы. Значит, мы на правильном пути.

ЧЕЛОВЕК МЕНЯЕТ КОЖУ

Книга польского писателя Бруно Ясенского с таким названием ни при чем. Название неожиданно вспомнилось из-за почты вестника.

«Мне кажется, что я уже начала превращаться в мумию — кожа тонкая, сухая, шелушится, пошли трещины», **— жалуется одна из читательниц.**

«Будто пустыня Сахара коснулась меня своим иссушающим дыханием», **— вторит ей другая.**

И из вороха писем тут и там стали всплывать вопросы о кожных проблемах по незначительному вроде бы поводу, но очень уж досадному и распространенному. Пришлось корреспонденту «ЗОЖ» Юлии Кирилловой обратиться за разъяснениями к специалисту — дерматологу высшей категории Тамаре Михайловне ВЕДРЕВИЧ, которая ведет прием в Московской городской детской поликлинике № 52. Вот что она рассказала.

Сухая кожа — докучная неприятность, которая интересует читателей газеты, — это следствие себорейного или атопического дерматитов, кератодермии и ихтиоза, если пользоваться медицинскими терминами. Сухость, нередко в сопровождении зуда, отслаивание и шелушение, трещины, местами утолщения — таковы особенности кожных болезней, мешающие нам жить. Конечно, смертельной опасностью они не грозят. Но надо помнить, что кожа защищает наш организм от внешнего воздействия и участвует в обмене веществ, выводя токсины. Она подвергается воздействию извне и изнутри, и ее изменения следует рассматривать как вторичное явление, возникающее на фоне каких-то других неполадок в организме.

Чаще всего причиной подобных проблем служат заболевания желудочно-кишечного тракта. Сухая кожа образуется у людей, страдающих запорами, при дисбактериозе, пищевой аллергии или расстройствах эндокринной системы. Изменения нашего защитного покрова могут быть вызваны нерациональной диетой, нехваткой витаминов, у детей — диатезом и перенесенной экземой. Случается, поражения возникают в результате медикаментозного лечения. Кожа не в состоянии справиться с переизбытком ядов, содержавшихся в лекарствах, например, накоплениями металлов. И чтобы помочь организму избавиться от ядов, надо прежде всего заняться ликвидацией главного сбоя в теле больного.

Сказывается и старение организма, с возрастом кожа обезвоживается, истончается, походя на бумажную пленку. А если к тому же человек занимается обработкой земли и садово-огородными делами, но не надевает перчаток и не принимает предохранительных мер, ему могут быть обеспечены болезненные трещины, мелкие ранки в лопнувших местах и прочие неприятности. Сухая, шершавая кожа, трещины на кончиках пальцев нередко наблюдаются у тех, кто постоянно пользуется горячей водой, мылом, стиральными порошками и негативно влияющими на кожу химикатами. Домашние суховеи от центрального отопления, недостаток влажности в воздухе помещения тоже способствуют возникновению болезненной сухости.

Хочу предупредить женщин, занятых секретарским трудом. Их подстерегают опасности на канцелярской работе в офисе. Сортируя и подшивая документы, вы постоянно имеете дело с бумагой, которая «высасывает» влагу из кожи, делая ее сухой и шершавой. А если к тому же любите загорать, то благодаря продолжительному ультрафиолетовому воздействию рискуете вдобавок обзавестись пигментными пятнами раньше, чем успеете уйти на пенсию. («Старческая гречка» на коже — это обычно «привилегия» старшего возраста).

Ну вот, после того, как я вас запугала, пора поговорить об оборонительных мероприятиях против «син-

ЭТО ЧУДЕСНОЕ ПИХТОВОЕ МАСЛО

Жизнь сложилась так, что в 36 лет разошлась с мужем, двоих детей воспитывала одна, все мужские тяжести достались мне. Теперь, в 65 лет, болезней много, наверно, в один «букет» не увяжешь.

Я занялась лечением с помощью пихтового масла с декабря 2000 года, когда узнала, что у меня кальценат левого легкого. Он у меня, оказывается, был уже 5 лет. Участковый врач знала это, гоняла каждый год на рентген, а мне ничего не говорила. Случайно я прочитала на рентгеновской карточке такой диагноз и была в шоке. Попросила врача объяснить: «Что это такое?». Доктор ответила: «Молотком не разобьешь и вообще неизлечимо».

Вот тогда-то я вспомнила о пихтовом масле. Принимала декабрь, январь, февраль с перерывами.

Чистое пихтовое масло капала в рюмочку наполовину с водой: по 2-3 капли 3 раза в день. Пила через трубочку, потому что масло разъедает эмаль. Или капала на кусочек сахара и запивала водой.

У меня же плюс к этой напасти был еще хронический бронхит, аллергия на все цветы и порошки, пиелонефрит, ишемическая болезнь сердца.

Пила масло весь декабрь, делала простую ингаляцию. Брала заварничек, наливала доверху не сильно горячей воды и дышала через носик, поддерживая тряпочкой.

Естественно, добавляла в чайничек и пихтовое масло. Капну 1 каплю – дышу. Чувствую, консистенция ослабла, — еще одну. И так – до 5 капель. Длительность процедуры – не более 5 минут.

Как-то капнула сразу 2 капли и стала сильно кашлять. Десять дней по утрам мучил кашель с ужасной мокротой.

В январе сделала в питье перерыв на 10 дней. А потом возобновила процедуры. В феврале кашель был уже редкий, и мокроты отходило очень мало. Кстати, таким же способом некоторые лечат туберкулез легких.

Маслом пихты я мазала грудь (капель 5, не больше). Заболит сердечко – тоже 3 капли на палец и помажу под левой грудью. Почти сразу боль исчезала.

В августе пошла на рентген. Получив анализ, не поверила: ничего не написано о кальценате. Переспросила, подтвердили – ничего нет. Врач, покрутив анализ, сказала: «Подождем еще». Теперь я стала легче дышать, потливости не наблюдаю, на 5-й этаж иду, не от-

дрома сухой кожи». Их комплекс составляет применение витаминов, ванн и примочек, лекарств и растительных снадобий.

При любых кожных заболеваниях рекомендуется принимать витамины А и Е. Можно воспользоваться имеющимся в продаже специальным «кожным» комплексом «Аевит». Курс — 20-30 дней, дозировка — 1-2 капсулы после еды.

Восстановлению тканей и омоложению кожи, против зуда и воспаления хорошо помогает рыбий жир, кунжутное, льняное и облепиховое масла, которые принимают, не подвергая термической обработке, внутрь по 1-2 столовых ложки ежедневно и наружно в виде аппликаций из пропитанной марли, накладываемой на пораженную поверхность. Гладкая, мягкая, бархатистая кожа — вот эффект от употребления масел в салатных заправках, в смеси с фруктами, сиропом, кефиром.

Естественно, что, заметив признаки, скажем, себорейного дерматита, нужно увеличить в рационе количество фруктов (но не цитрусовых!) и овощей, преимущественно зеленого цвета, вообще зелени. На столе желательны йогурты, кефир, рыба.

Не только больной дерматитом, но и вообще каждый желающий может открыть домашний курорт, воспользовавшись травяными ваннами. Это доступно, удобно, дешево и эффективно. Так называемая «ванна Клеопатры» готовится из предварительно взбитой смеси стакана молока и столовой ложки растительного (лучше оливкового) масла, которая выливается в наполненную наполовину теплой водой ванну.

Сеанс — примерно 10 минут. Вытираться надо, лишь слегка промокая кожу. После ванны следует смазать сухие участки кожи, особенно с трещинами, любым кремом с витаминами А, Е и F, например, кремом «Радевит» или «После бритья» с витамином F.

Аналогичную ванночку можно сделать специально для рук, использовав треть-четверть стакана молока, чайную ложку масла и горячую воду, чтобы попарить кисти. Старинное народное средство для этой же цели — горячий отвар картошки, хорошо смягчающий кожу и избавляющий от «цыпок». Еще одна, особенно приятная в холодную погоду процедура — теплая четырехминутная ванночка для рук из полстакана отрубей, заваренных стаканом кипятка.

А Ванга рекомендовала при трещинах на руках держать их в холодном отваре травы, именуемой горец шероховатый.

Усиливает функции кожи, стимулируя процессы обмена, ванна из восьмичасового настоя 6 стаканов воды, кипевшей 5 минут с 4 столовыми ложками измельченной травы и цветов чистотела.

Благотворное лечебное влияние, благодаря большому количеству биологически активных веществ, оказывают ванны с более сложным растительным сбором. Впрочем, содержание рецепта можно варьировать. Итак, корневище пырея, лопух, трава горец птичий, крапива, хвощ полевой (по 4 части), листья березы (6 ч), душица, чистотел (по 2 ч), клевер луговой (5 ч), нивяника (5 ч), репейничек волосистый (3 ч) — 200 г этой смеси доводят до кипения в 7 л воды. Настаивают 40 минут. Применяют 2-3 раза в неделю по 10-20 минут.

Для ванн используют также корневище аира болотного, ветки шиповника, малины, смородины, сосновую хвою и всевозможные лекарственные травы. Практикуется обычно двухнедельный прием ванн, затем такой же перерыв и повторение курса.

Если замучили трещины на пятках, то, принимая душ, стоит регулярно тереть их пемзой, а после мытья смазывать питательным кремом или глицерином. Помогает и мазь актовегин (солкосерил). Летом надо носить обувь с закрытой пяткой. Хорошо также класть в носки свежие листья чистотела, ежедневно меняя травяную «стельку».

Из лекарств можно назвать энтеросорбенты нового поколения фильтрум и лактофильтрум, таблетки которых подавляют гнилостные процессы в кишечнике и выводят оттуда токсины. Полагают, что они действуют гораздо быстрее и более нежно, чем активированный уголь, чья крупнокристаллическая структура может поранить ворсинки кишечника.

Народные целители против сухости кожи используют многочисленные растительные настои и отва-

⇒

дыхая. Аллергия почти исчезла, а раньше, бывало, как зайдут садоводы с сиренью в автобус — так горло сдавит, хватаюсь за супрастин... Теперь ничего не пью. В мочевом пузыре и почках исчез песок и растворились камни. Улучшилось зрение.

Нашла выход и с отеком ног: приду с садового участка, сразу тазик теплой воды налью, брошу горсточку зеленой глины, добавлю 5 капель пихтового масла и 20-30 минут ноги «парю». Очень хорошо, просто благодать!

Если нет пихтового масла, можно использовать еловое или сосновое, но результат будет похуже, а вот кедровое такие болячки вообще не берет.

Пихтовое масло в некоторых аптеках продают, «косметическое». Оно не годится. А проверяется качество так: капнешь в воду – если вода побелеет, как молоко, значит, плохое. Хорошее масло имеет приятный запах сосны или пихты, когда его капнешь в воду — все капельки соединятся вместе.

В прошлом году сделала масло из шиповника. У меня на участке растет крупный шиповник. Очистила от усиков килограмм ягод, перекрутила их в мясорубке, сложила в стеклянную банку, залила 0,5 л нерафинированного подсолнечного масла, хорошо закрыла крышкой и поставила в теплое прохладное место на 7 дней.

Затем в большую кастрюлю с кипящей водой поставила маленькую кастрюлю с настоем шиповника и парила целый час, следила, чтобы вода в кастрюле сильно не кипела. Потом масло сливала в одну баночку, а жмых с остатком масла — в другую. Когда через несколько дней масло отстоялось, вылила в бутылку, хорошо закрыла — и в холодильник!

А остаток масла со жмыхом отдала знакомой лечить внука, у него – ихтиоз. Очень хорошо помогает, она брала на тряпочку немного жмыха с маслом и натирала тельце на ночь. Тельце стало чистое, гладенькое, без пятен. Мальчик повеселел, стал вести себя свободно. Можно попробовать подобным образом лечить и тех, кто болеет псориазом. Параллельно пить пихтовое масло – по 2-3 капли 3 раза в день, делать пихтовые ванны.

Адрес: Белецкой Валентине Петровне, Амурская область, г. Благовещенск, ул. Партизанская, д. 67, кв. 20.

ры внутрь и в качестве примочек.

Так, чайную ложку измельченного корня лопуха заливают стаканом кипятка, кипятят 5-10 минут на слабом огне, остудив и процедив, пьют по столовой ложке 3-4 раза в день. Настои хвоща полевого, ромашки аптечной (по столовой ложке на стакан кипятка, на слабом огне держат по 3-5 минут) и отвар листьев шалфея (чайная ложка на стакан кипятка, кипятить 3-5 минут) применяют в виде примочек. Полезно пить свежий сок из корня сельдерея по 1-2 чайной ложки трижды в день за полчаса до еды. А листья сельдерея, растертые со сливочным маслом, не только вкусны в бутерброде, но и представляют собой эффективную мазь для пораженных участков кожи.

Тем, кто, помня о барьерных функциях кожи, хочет видеть ее упругой, эластичной вместо обветренной, шершавой и огрубевшей, стоит предпринять некоторые профилактические меры. Почаще пользуйтесь перчатками - резиновыми для «мокрых дел», хлопчатобумажными и с обрезанными пальцами, например, для деликатной пересадки рассады. Заведите привычку регулярно смазывать руки защитным кремом, а перед работой в саду тереть кончиками ногтей по куску мыла, закрывая, таким образом, доступ грязи.

Интенсивное увлажнение с помощью 20-минутной процедуры - своего рода «маски» из втертого ланолинового крема (кстати, очень дешевого) - это отличная терапия для рук с потрескавшейся, болезненной кожей, особенно в зимнее время.

Я призываю вас проявлять к себе больше ежедневного внимания. Благодаря несложным, но регулярным защитным мерам вы не только избавитесь от последствий дерматитов, но вам не придется стыдиться своей красной, сухой, потрескавшейся кожи.

БЕЗ РИСКА И В УДОВОЛЬСТВИЕ

О приготовлении некоторых лекарственных форм из биологически активных продуктов пчеловодства в домашних условиях.

Хронический простатит и аденома предстательной железы — самые массовые болезни представителей сильной половины человечества. Если простатитом можно заболеть с момента наступления половой зрелости, то аденома нас настигает на склоне лет, как правило, после 55 лет. Впрочем, в последние десятилетия эта болезнь значительно «помолодела».

Реклама навязчиво предлагает нам зарубежные препараты, «гарантируя» полное излечение и восстановление потенции. Как показало время, на самом деле импортные препараты при неимоверной дороговизне оказываются малоэффективными, в лучшем случае временно облегчая состояние.

Продукты же пчеловодства позволяют даже самому больному приготовить лечебный препарат в домашних условиях, при этом не подвергая себя абсолютно никакому риску. В крайнем случае, если приготовленный препарат не поможет, то и вреда не нанесет. Народная медицина имеет тысячелетний опыт использования биологически активных продуктов пчеловодства (БАПП) в лечении самых различных заболеваний, и жаль, что мы, поддавшись рекламной трескотне, часто забываем об опыте наших предков.

Многочисленные примеры успешного лечения продуктами пчеловодства хронического простатита, аденомы предстательной железы и других воспалительных заболеваний мочеполовой системы дают основания утверждать их высокую терапевтическую эффективность.

Антибактериальная сила прополиса поразительна. Она установлена в отношении более чем 100 видов бактерий и грибков. Антимикробным действием обладают водные, спиртовые, глицериновые, масляные растворы прополиса. При этом микрофлора, в том числе грибок, не может приспособиться к прополису так, как это они делают по отношению к антибиотикам. Более того, при сочетании с антибиотиками повышается антимикробное действие последних от 10 до 100 раз. Важно и то, что при внутреннем употреблении прополис не вызывает дисбактериоза, восстанавливая моторику кишечника. Совместно с другими продуктами пчеловодства — медом, пергой, маточным молочком, пчелиным ядом – дает более высокий лечебный результат.

Теперь несколько практических советов и рекомендаций. При хроническом заболевании предстательной железы прополис применяется в виде ректальных свечей, которые ежедневно, перед сном, вводятся в прямую кишку. Курс — 30 дней. Через 1,5-2 месяца лечение повторяется. Свечи можно приготовить в домашних условиях. От купленных в аптеке они, пожалуй, будут отличаться лишь более высоким лечебным качеством.

Возьмите 100 г прополиса и поместите в холодильник. При низкой температуре прополис делается хрупким, что позволяет его затем истолочь в ступке до пылеобразного состояния. Истолченный прополис высыпьте в стеклянную баночку и залейте медицинским спиртом, так, чтобы образовалась густая кашица. Выдержите при комнатной температуре 1,5-2 суток, периодически помешивая содержимое деревянной лопаточкой.

После этого баночку с прополисной кашицей поставьте на водяную баню и нагрейте до температуры не ниже +80°, периодически помешивая. Прополис должен распуститься до однородной массы, без крупинок, после чего баночку поставьте остывать. На поверхности остывшего прополиса должна образоваться восковая корочка — даже в самом качественном прополисе, взятом из улья пчел, находится до 25-30% воска. Удалив ее, мы получим стопроцентно очищенный прополис, именуемый в научной литературе «Густой экстракт прополиса». Он представляет собой густую массу темно-коричневого цвета со своеобразным, очень приятным запахом. Хранить прополис надо при комнатной температуре, в плотно закрытой баночке, в темноте. Если он затвердевает, то к нему надо добавить спирт и вновь разогреть до состояния текучести.

Для приготовления свечей (ректальных, вагинальных, внутриматочных) в качестве основы берут масло какао. Его можно купить в аптеке. При невозможности приобрести масло какао роль основы может выполнить нутряной, говяжий жир, соединенный с нутряным свиным жиром 1:1. Эта смесь делается потому, что сам по себе говяжий жир слишком тугоплавкий и в полости тела при температуре 37° не растопится. Свиной же жир имеет обратное свойство. Объединив эти две жировые основы, мы получим массу, которая в полости тела быстро расплавится, отда-

вая организму связанный жиром прополис или иной ингредиент.

В качестве основы можно также использовать и деревенское несоленое сливочное масло. Но свечи, приготовленные на его основе, надо постоянно хранить при минусовой температуре и доставать непосредственно перед употреблением.

Прополис — своеобразный материал. Если его распустить до жидкого состояния, вылить в такую же жидкую жировую основу и попытаться смешать, то из этого ничего не получится. Прополис обособится и будет вести себя примерно так, как белок и желток в курином яйце: каждый сам по себе. Надо сделать прополис жидким, а жировую основу наподобие густого меда или же густой, вязкой сметаны, но обладающей качеством текучести. Медленно выливая прополис в вязкую жировую основу и помешивая ее, мы как бы связываем прополис, равномерно его распределяя в среде. Затем приготовленная смесь заливается в формочки.

Их делают из пищевой алюминиевой фольги или же пергаментной бумаги. Для этого фольга разрезается на полоски 50х70 мм. Этот прямоугольник наматывается на специально сделанный шаблон из дерева, стекла или пластмассы, представляющий собой круглый гладкий стержень длиной 100 мм, диаметром 10 мм, с заостренным овальным концом. Намотав фольгу на шаблон, заворачиваем ее нижний конец с заостренной стороны. После чего формочка длиной 50 мм и диаметром 10 мм снимается с шаблона и ставится в гнездо, просверленное в деревянном брусочке, диаметром 12 мм и глубиной 30 мм. Изготовив нужное количество формочек и поставив в гнезда, заливаем их приготовленной жиро-прополисной массой. После остывания, по мере надобности, свечи освобождаются от фольги и применяются по назначению. Хранятся в холодильнике.

Научная медицина рекомендует следующие параметры свечей. Размер свечи для ректального применения должен быть длиной 50 мм, диаметром 10 мм. Для вагинального и внутриматочного использования – длина 80 мм, диаметр 10 мм.

На 30 ректальных свечей потребуется: 80 г жировой основы; 7,5 г прополиса; 4,5 г перги; 4,5 г маточного молочка; 12 г меда. Кстати, фармацевтическая промышленность свечи с композицией продуктов пчеловодства не выпускает.

Если больной заражен грибком Кандида или другими видами грибка, в том числе при смешанной патологии, процентное содержание прополиса должно быть увеличено до 25-30%, то есть на 100 г основы необходимо размешать не менее 25-30 г прополиса.

На изготовление вагинальных суппозиториев в количестве 30 шт. потребуется не менее 330 г жировой основы, а прополиса в зависимости от процентного содержания, по вышеописанной схеме. Для лечения хронических заболеваний необходимо пройти в течение года не менее 3 курсов по 30 дней с перерывом между ними 1,5-2 месяца.

При лечении аденомы предстательной железы лечебными свечами одновременно необходимо употреблять внутрь отвар из подмора пчел. На 0,5 л воды засыпать 3 столовые ложки подмора (10-15 г), кипятить в течение 1 часа. После снятия с огня процедить и добавить 1 чайную ложку меда и 50 г спирта (для консервации). Пить по столовой ложке 3 раза в день после еды в течение месяца. Через две недели курс можно повторить. Хранить в холодильнике. Курс лечения предусматривает также ежедневное употребление меда по 80-100 г и по чайной ложке перги или пыльцы-обножки — до еды 3 раза в день. Продукты пчеловодства, указанные в этой рецептуре, лучше всего купить у знакомого пчеловода.

Маточное молочко (апилак) можно приобрести в аптеке, так как пчеловоды, за редким исключением, не заготавливают его. В продаже апилак может быть в таблетках или же в порошке. На курс лечения потребуется 30 таблеток. С помощью кофемолки таблетки измельчают до пылеобразного состояния и медленно при энергичном помешивании высыпают в смесь. Также поступаем и с пергой. Все ингредиенты засыпаются в следующей последовательности: в жировую основу, температура которой не должна превышать +40°, медленно выливаем жидкий прополис, тщательно перемешивая, затем измельченные пергу и апилак, в конце добавляем мед. Процесс идет при постоянном помешивании.

Для правильного приготовления лечебных свечей необходимо все компоненты взвешивать. Делать препарат на глаз — недопустимо. Удобными и сравнительно дешевыми для этой цели могут послужить бытовые охотничьи весы, которые продаются в охотничьих магазинах.

При урологических и гинекологических заболеваниях нередко возникает необходимость в спринцевании пораженного органа водным раствором прополиса.

В сосуд налить 100 куб. см кипяченой воды, добавить 10 г измельченного прополиса, закрыть крышкой и греть на кипящей водяной бане 60 минут, помешивая деревянной палочкой. Остудить. Хранить в холодильнике не более 10 дней.

При грибковых поражениях содержание прополиса необходимо доводить до 25-30%.

Наиболее полное экстрагирование прополиса происходит в водно-щелочной среде. Возьмите 0,5 л кипяченой воды и внесите в нее 5-6 чайных ложек без верха березовой золы. Перемешайте и оставьте на сутки, периодически встряхивая. Приготовленный слабо-щелочной раствор воды через шланг слейте. Добавьте в него измельченный прополис в том количестве, процентное содержание которого вам необходимо иметь. Настаивать двое суток. После чего процедить. Полученный раствор представляет собой темно-коричневую жидкость со специфическим прополисным запахом. Обращаю внимание на то, что после приготовления водно-щелочного раствора его надо попробовать на вкус, взяв столовую ложку жидкости в рот. Он не должен проявлять специфического щелочного жжения слизистой полости рта. Если есть жжение, добавьте воды до исчезновения этого привкуса.

Одно важное дополнение: человек, взявшийся приготовить лекарственный препарат в домашних условиях, должен пребывать в хорошем настроении. В традициях православного целительства перед началом этой работы нужно прочитать молитву.

Адрес: Севастьянову Борису Григорьевичу, 141600, Московская обл., Клинский р-н, с. Фроловское, д. 23а.

«ЗОЖ»: У наших читателей, вероятно, возникнет вопрос: что такое подмор? Мы, признаться, и сами не знали. Пришлось заглянуть к В.Далю. Так вот: *«Подмор пчел, мор, вымор — оставшаяся затем, по выморе, вощина».*

КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ?

Наше село Богородское — зто 264 двора, а летом приезжают еще и дачники. Так вот, некоторое время тому назад наш почтальон Нина Никифоровна Полякова рассказала нам о вестнике «ЗОЖ», более того — посоветовала подписаться и на вестник, и на журнал «Предупреждение Плюс». Что мы и сделали.

Теперь в селе мы получаем 40 зкземпляров вестника и 16 журналов. И зто далеко не предел, потому что ходят по дворам знтузиасты и агитируют подписаться на зти издания. А мы уже испытали на себе живительную пользу многих рецептов и в скором времени рассчитываем и сами поделиться своим опытом лечения ряда болезней.

Если кто захочет с нами связаться, сообщаем координаты:

Адрес: 142645, Московская обл., Орехово-Зуевский район, п/о Авсюнино, село Богородское.

«ЗОЖ»: Письмо подписано: «Агитгруппа». Полагаем, что в селе отлично знают всех приверженцев здорового образа жизни, и весточка непременно дойдет до них. Тем более что почту разбирает замечательный человек, наш верный помощник Нина Никифоровна Полякова. Спасибо за верность, за добрые слова. Будем и дальше идти вместе! Договорились?

СПРАВОЧНИК НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Конечно, недугов у меня — хоть отбавляй. Но я стараюсь не раскисать, держаться на плаву. А если чувствую, что руки опускаются, беру подшивку вестника и словно беседую со старыми друзьями.

Пробую, зкспериментирую, подбираю то, что помогает мне. Вот уже больше четырех месяцев принимаю перекись водорода — спасибо Ивану Павловичу Неумывакину. От таблеток отказалась, а раньше ведь глотала их горстями. И чувствую себя гораздо лучше.

Для меня «ЗОЖ» давно стал справочником народной медицины. Благодаря ему я обрела столько друзей! Читаю письма зожевцев и как бы вижу их авторов. Молодцы те, кто борется за свое здоровье, кто дает решительный бой надоевшим болячкам. Почти в каждом письме видится мне искорка света, тепла, готовность помочь другим. И еще — огромная жажда жизни.

И я борюсь за каждый новый день. А силу черпаю в письмах замечательных людей — зожевцев. Так давайте сообща радоваться жизни, тому, что светит солнышко, что за окошком идет летний дождик, что вокруг все зазеленело.

И давайте разумно относиться к своему здоровью, набираться народного опыта и ни в коем случае не опускать руки. Вместе мы — сила!

Адрес: Бобровской Ларисе Георгиевне, 454071, г. Челябинск, ул.Шуменская, д. 10, кв.91.

ПОЛУЧАЕТСЯ ЦЕЛЫХ ДВА!

В этом году переехали в деревню. Как только приезжаю в город за пенсией, сразу покупаю новенький «ЗОЖ». Но иногда у меня вместо одного номера получается целых два. Дело в том, что мой сын тоже его покупает, а потом мне говорит: «Вот, мама, я твою газету купил, ты ведь любишь ее читать!» Он-то ведь не знает, что я уже купила!

Собираюсь завести козу — ведь козье молоко все лечит. А полечить есть что — внутричерепное давление, шум в голове, стенокардия, гастрит, радикулит и полиартрит, беспокоят печень, почки, поджелудочная.

С октября прошлого года пью с мужем овсяный кисель. Спасибо Владимиру Кирилловичу Изотову. Прекрасный напиток! Завариваем его каждый день и пьем на голодный желудок. Перестали болеть почки.

Собирала в мае корень лопуха, очищала от грязи, мелко крошила, а затем сушила. Настаивала на хорошей 40-градусной водке. Настойку пила с водой и чаем по 1 столовой ложке от аллергического зуда. Зуд исчез.

Всю жизнь мучилась ангиной. Несколько раз лежала в больнице. Но вот прочитала в «ЗОЖ» (№ 18 (174) за 2000 год) заметку «От гриппа и простуд спасаюсь подсолнечным маслом». Кипятила нерафинированное подсолнечное масло и пила по 1 столовой ложке вечером и утром. И знаете, через 4 дня у меня прошел даже застарелый кашель.

Адрес: Лутфуллиной Райфе Идиятовне, 423550, Татарстан, Нижнекамский район, дер. Свердловец, Кармалинский с/совет.

НОВЫЙ ПРЕДМЕТ— «ЗОЖ»

Вот уже целый учебный год в школах и вузах нашей страны ребята изучают новый предмет — «здоровый образ жизни». Мудрое решение приняло Министерство просвещения Молдовы, когда ввело этот предмет для изучения, начиная с первого класса и кончая вторым курсом высшего учебного заведения. И знаете, что интересно? Педагоги на совещаниях отмечают, что ребята стали меньше болеть, они более дисциплинированны и подтянуты. Как говорится, от теории перешли к практике. И это можно всячески приветствовать. Поверьте мне — врачу высшей категории.

Адрес: Скрипченко Федору Аникеевичу, Республика Молдова, г. Кишинев, ул. Зоологическая, д.10, кв. 39.

«ДЕТКУ» ЗНАЮ НАИЗУСТЬ

Я приверженец учения Порфирия Иванова, его «Детку» знаю наизусть. Мне уже немало лет, голова седая, а в сердце — неугасимый молодой огонь.

Больше 20 лет существует у нас клуб «Ижевские моржи», которым руководит доцент Ижевской сельскохозяйственной академии А.Кольцов. В любую погоду я прихожу в клуб. Вот и зима давно миновала, а у меня перед глазами — студеные дни, манящая прорубь. Да, нелегко погрузиться в ледяную купель, но какой подъем испытываешь потом! Куда-то девается усталость, отступают стрессы, напряжение. Все тело горит. Чем холоднее вода, тем больше в ней знергии, тем лучше изгоняет она любую хворь.

Моя жена почти тридцать лет обливается холодной водой утром и вечером, ни разу не брала больничный лист! Внук Семен все время меня спрашивает: «Дедушка, а тебе не холодно?» Наверное, скоро последует за мной в прорубь. И это здорово!

Адрес: Сутулову А.В., 426035, г. Ижевск, пр. Редукторный, д. 11, кв. 48.

ДЕРЖУ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Хотя мне исполнилось 75 лет, веду подвижный, здоровый образ жизни, усиленно занимаюсь физкультурой. На праздновании 60-летия Новоалтайска в составе волейбольной команды ветеранов занял

второе место.

Волейбольная секция работает у нас регулярно — так что мы серьезно готовимся к соревнованиям.

Вспоминаю далекий 1947 год, когда студентом Алтайского сельхозинститута, под впечатлением встречи с заслуженными мастерами спорта СССР Николаем Королевым и Сергеем Щербаковым, я увлекся боксом, затем штангой и борьбой. Но, увы! Наследственное здоровье было слабое.

Само собой, занялся волейболом, гимнастикой, акробатикой, плаванием, лыжами, шахматами, стрельбой. За два года получил по всем видам второй и третий спортивные разряды.

Позднее работал в сельском хозяйстве, там было не до физкультуры. Ну, а когда вышел на пенсию, возобновил занятия.

Слежу за работой пульса в течение многих лет. Нормально 68-72 удара в минуту. На лыжах в лесу бывает до 120-140 ударов в минуту. Но через 5 минут снижается до 72-75. В душном же спортзале пульс восстанавливается только через 20-30 минут.

Я не курю, спиртное употребляю редко и в небольших количествах.

Это позволило без всяких лекарств и лечебных процедур избавиться от остеохондроза, аритмии сердца.

Не забываю ежедневное обтирание до пояса холодной водой. Эту процедуру делаю в течение 50 лет.

Адрес: Семененко Николаю Семеновичу, 658087, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Партизанская, д. 18а, кв. 9.

СМОТРИШЬ, ДЕЛО ПОШЛО НА ПОПРАВКУ

Я — инвалид Великой Отечественной войны. На фронте ранен, контужен. А после войны, как и все, забыв о ранах, занимался восстановлением разрушенного хозяйства. Сколько было трудностей! До сих пор удивляюсь: как человек мог все это перенести? Что же такое человек, как он устроен? Мне кажется, человек живет потому, что он — зожевец, человек-трудяга. Он все время двигается. А если что заболит, берет в руки «ЗОЖ», найдет рецепт, выпьет микстуру, то одну, то другую — смотришь, дело пошло на поправку.

Лично я пользовался методом И.П.Неумывакина, лечился маслом с водкой по Шевченко. Убедился: это методы здоровья.

А основное лечение в моем возрасте — 81 год — таково. Встаю в 7 часов утра, пройду пешком 4-5 км. Потом делаю физические упражнения — тибетская зарядка. Занимаюсь по книге С.Мартынова «Домашняя рефлексотерапия». Вечером вторая гимнастика — для позвоночника. Убежден: необходимо быть все время в движении. Без движения, как говорят, даже кровь в организме застынет.

А днем работа в приусадебном хозяйстве.

Адрес: Пономареву Михаилу Семеновичу, 143200, г. Можайск, Московская обл., ул. Октябрьская, д. 28, кв. 2.

НЕ МЫСЛЮ СЕБЯ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ

Стукнуло мне семьдесят. В этот день я, как всегда, вспомнил свою маму. Дожила она до 90 лет, вся в делах и заботах. И нас, детей своих, к труду приучила. Я прослужил в авиации три десятка лет, летал на реактивных и турбовинтовых самолетах. За плечами — 3 550 часов, проведенных в воздухе.

На пенсии уже двадцать лет. Но сколько помню себя — всегда нахожусь в движении! Пешком, на лошади, велосипеде, а то и на моторной лодке или просто на веслах отправляюсь в путешествия по красивейшим местам России. С детства люблю пешие экскурсии по родному краю. Вот уже десятки лет моя тонизирующая ежедневная дистанция — от 4 до 12-20 км. Это мои тропинки здоровья! Они дарят мне оптимизм, бодрость, хорошее настроение.

Адрес: Чаплыгину Георгию Михайловичу, 446031, Самарская обл., г.Сызрань, ул. Звездная, д. 36, кв. 93.

ПЕНСИЯ — ЭТО НЕ ПРИГОВОР

Часто задумываюсь над тем, что заставило человека закрыться в железобетонной клетке, отказаться от солнца, рек, озер, лесов, от цветущего сада и от всех благ, данных нам матушкой-землей? Пенсия — это не приговор, а освобождение.

Мы настолько привыкли к порабощению, что, как рабы, которым дали свободу, не знаем, что с ней делать. Сидим в бетонной клетке и ноем, что пенсии мало. Пенсия — это пособие, но не обеспечение. Человека должна кормить земля. Воспряньте духом, оставьте ваши болячки в бетонных стенах.

Я это сделала 10 лет назад. Жила в Советской Гавани (последнее место работы), потом все распродала, и... Сначала выбрала по карте точку, потом нашла дом. И началось... Ремонт, сад, огород. Завела телочку, цыплят, утят, поросят, да так закружилась, что забыла о многих болячках.

Пенсии хватает, да и как не хватать, если беру за деньги только хлеб, соль, редко — сахар, муку, крупу, а также плачу за свет, электроэнергию, дрова. Но за эту «мелочь» у меня корова «рассчитывается» — молоко принимают на базаре. Иногда продаю картофель, яблоки. Получается, что у меня есть все. Свои овощи, мясо, молоко, орехи...

Я люблю наш «ЗОЖ» и людей, способных думать, бороться, твердо стоять и побеждать.

Адрес: Гербей Любови, 352275, Краснодарский край, Отрадненский р-н, ст. Передовая, ул. Приурупская, д. 2.

ДЕВОЧКИ УДИВИЛИСЬ И ЗАСТЕСНЯЛИСЬ

Узнала о «ЗОЖ» случайно: приехала в отпуск к сестре в Омскую область и увидела подшивки газеты за несколько лет. Заинтересовалась, стала читать – и не могла оторваться. Переписала многие рецепты в специальную книжечку. Вернувшись домой, оформила подписку. С «ЗОЖ» теперь не расстаюсь.



Посылаю вам фотографию внучки моей сестры. Этот забавный снимок я сделала, когда Юля (которая повыше) приехала к бабушке на каникулы в Сибирь из Киева и впервые побывала в русской бане. Девочки, увидев фотоаппарат, удивились и застеснялись. А отпечатанный снимок им понравился. А вам?

Адрес: Маркуниной Любови Ивановне, 188422, Ленинградская обл., Волосовский район, п. Сельцо, д. 4, кв. 11.

«ЗОЖ»: Снимок отличают непосредственность, искренность и чистота.

ПУТЬ К ПРОЗРЕНИЮ

Многих, вероятно, удивила рубрика к материалу «Путь к прозрению» Валентина Николаева – о голодании ни слова.

Что верно, то верно. Это был наш, так сказать, стратегический план. Голодание, пусть даже ради здоровья и спасения жизни, вряд ли вызывает у широкого читателя энтузиазм. Потому мы решили сначала вас заинтересовать. Рассказали про раздельное питание, вегетарианство, сыроедение. Ну, а после того, как, будем надеяться, «наживка проглочена», пора сказать, ради чего она и была брошена.

Конечно же, ради голодания. Ну, а все то, о чем мы уже рассказали, — это ваш выбор после того, как пройдут сама процедура и выход из нее. Именно об этом сегодня и говорит Валентин НИКОЛАЕВ, сын, увы, ныне покойного Юрия Сергеевича Николаева, автора метода разгрузочно-диетической терапии.

НИЧТО НЕ СЛУЧАЙНО

С родителями мне повезло, они были очень дружны. Оба были врачами, однако, вернее сказать, были диссидентами в официальной медицине, из тех людей, кому всегда «... истина дороже». Они не стеснялись обсуждать и пересматривать общепринятые понятия.

Мать была наркологом. Она, как и отец, считала большой ошибкой позицию многих людей, и тем более врачей, оправдывающих «малые дозы» спиртного. И водка, и вино, и пиво содержат алкоголь, а это – наркотик. «Употреблять в меру» – это лукавство. Четкая мера одна: либо пить, либо не пить. Табак тоже – наркотик. В нашем доме никто никогда не курил и ни капли не пил. За одно это родителям великое спасибо.

Отец посвятил свою жизнь изучению и внедрению лечебного голодания, которое он научно обосновал, модернизировал и назвал «разгрузочно-диетическая терапия» (РДТ). Это – древнее природное лечение, эффективное при многих, даже тяжелых заболеваниях, но требующее и от больного, и от врача определенных усилий, а главное – пересмотра многих прежних канонов медицины и освоения новых идей и понятий. Не каждый врач идет на реформы мировоззрения, это для энтузиастов.

Первый раз я голодал по поводу серьезной болезни в 1967 году. Через год – еще раз, для закрепления результатов. А потом – понравилось, «войдя во вкус», стал делать это регулярно, как уборку перед праздником.

Удивительное состояние возникает после голодания. Его трудно с чем-то сравнить, но, может быть, оно ближе к тому восторженному чувству, которое бывало в детстве, когда во сне летал. Во всем теле идеальный порядок, в голове прозрачная ясность, все чувства обновились и обострились, настроение приподнятое, устойчиво-оптимистическое, хочется творить добро и совершать героические поступки. Такое состояние держится несколько недель, а затем незаметно растворяется. Остается желание снова пройти через РДТ, несмотря на трудные моменты и необходимость существенно напрягаться.

Тогда многое было еще не изучено, а голодание задавало вопросы и предлагало уникальную информацию к размышлению. Я не был врачом, но дело отца меня увлекло, его идеи были мне близки и понятны.

Но – все по порядку.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РДТ

По результативности лечения РДТ не имеет себе равных среди терапевтических методов, причем это относится к широкому кругу заболеваний. Проще перечислить болезни, которые врачи пока не берутся лечить с помощью голодания. Это рак, активный туберкулез, глубокое истощение, необратимые и гормонально-зависимые состояния, психические нарушения, при которых нет сознательного отношения к лечению. Рак нельзя лечить с помощью РДТ из-за того, что после голодания могут активизироваться не только нормальные клетки, но и раковые. Пытался ли кто-нибудь лечиться голоданием от СПИДа, мне пока неизвестно.

Очень эффективно использование РДТ в качестве профилактического средства. Это не требует длительных сроков и специальных условий, а потому гораздо проще и доступнее. Кроме глубокого и всестороннего общеукрепляющего воздействия на организм, РДТ дает человеку опыт более здорового питания и возможность оценить на практике его благотворное влияние. Человек, освоивший этот метод, лучше чувствует потребности своего организма, грамотнее с ним обращается и становится более устойчивым против вредных привычек.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ ОТ ВЫНУЖДЕННОГО

Надо подчеркнуть принципиальную разницу между полным и неполным голоданием. Лечебное голодание, в отличие от вынужденного, ограничено по сроку и не грозит истощением. При голодании по типовой методике в течение 25–30 дней потеря веса обычно составляет 12-18 %. Кроме того, при лечебном голодании очистительные процедуры помогают организму справиться с выведением токсинов, которые при вынужденном голодании существенно отягощают состояние.

Лечебное голодание имеет еще одно важное отличие от голодания вынужденного. Психическое состояние пациента, голодающего с целью лечения, в рамках определенных сроков, принципиально отличается от состояния человека, попавшего в беду, на которого давит страх голодной смерти. Это определяет разницу в ощущениях и, естественно, изменяет все физиологические функции.

ПЕРВЫЙ ЭТАП. ГОЛОДАНИЕ

Первый день голодания начинается с приема большой дозы горькой слабительной соли: сернокислого магния – 50 г. Удобнее это делать в первой половине дня, чтобы действие слабительной соли закончилось до ночного сна. Всю дозу надо растворить в 100 мл теплой воды. Растворять в большем количестве воды бесполезно, горечь не уменьшается, а пить труднее. После полного растворения пить подряд: полстакана чистой воды + раствор слабительной соли + 2 стакана чистой воды. Дальше воду пить без ограничения, сколько потребуется организму. Вечером перед сном – очистительная клизма. Все следующие дни проходят по одному примерному режиму дня:

Подъем. Измерение АД и пульса. Взвешивание. Гиги-

ена полости рта. Очистительная клизма. Душ. Массаж. Легкая зарядка. Отдых – 1 час. Прогулка – 2 часа, можно больше. Отдых – 1 час.

Прогулка – 1,5 часа и больше. Отдых – 1 час.

Прогулка – 1,5 часа и больше. Отдых.

Очистительная клизма (если нужно). Ванна. Гигиена полости рта. Отбой.

Вес в первые дни уменьшается примерно на 1 кг за сутки, а к концу голодания – на 0,2 – 0,1 кг.

Питьевую воду удобно отмерять и носить на прогулке в пластиковой бутылке. Рекомендуется выпивать не меньше 1 литра, обычно пьют до 2 литров в день.

С первых дней голодания язык покрывается белым или коричневым налетом и изо рта появляется специфический запах. К концу голодания, когда «просыпается» аппетит, язык обычно очищается, а запах исчезает. Утром и вечером, когда полагается чистить зубы, можно зубной щеткой немного почистить и язык, хотя весь налет с языка не сойдет. Зубная паста должна быть без резкого и тем более без пищевого вкуса, по этому критерию лучше всего простой зубной порошок. Губы во время голодания очень сухие, чтобы они не потрескались, их можно смазывать вазелином.

Клизму рекомендуется делать ежедневно утром, а если надо для улучшения самочувствия, то и вечером. Температура воды около 23-25 градусов, количество воды на три раза – 4,5 литра (1,5х3). После заполнения кишечника этой водой (1,5 литра) он освобождается в 2 – 3 приема. Затем эту процедуру произвести еще раз, а если выходящая вода не стала прозрачной, то и третий раз. Если воду сделать теплее, то больше воды будет задерживаться в кишечнике, а если холоднее, то после этой процедуры появляется озноб. В хорошо оборудованных отделениях могут быть специальные установки для очищения кишечника, с помощью которых это делается проще и эффективнее.

После очищения кишечника полезно принять теплый душ или на 10 минут ванну 37-38 градусов, а затем и массаж.

Если нет серьезных противопоказаний, то для улучшения самочувствия может хорошо помогать регулярное, через день, посещение сауны или парной бани. Очень хорошее действие оказывают грязевые аппликации, купание в море, воздушные и солнечные ванны.

Со второго дня голодания все свободное время следует посвящать прогулкам с небольшими перерывами для отдыха. Желательно гулять не менее 5 часов в день. В холодную погоду надо одеваться теплее, чем обычно, т.к. наблюдается повышенная зябкость. Во время прогулок полезно периодически делать посильные физические упражнения. В некоторые дни из-за слабости приходится и на прогулках часто отдыхать, но, если ходить много, то к концу дня с удивлением замечаешь, что слабость стала меньше. А если много лежать, то слабость увеличивается, самочувствие становится хуже. Единственная тактика для победы над слабостью – не сдаваться, многократно преодолевать эту слабость и усилиями воли заставлять себя меньше лежать и больше двигаться. «Движение – это жизнь».

Но, поднимаясь вверх по лестнице или в гору, надо себя сдерживать и двигаться в три раза медленнее, чем обычно, чтобы пульс не стучал в висках.

В начале голодания, а иногда и позже, могут возникать нарушения сна, но это ненадолго, и никаких особых мер принимать не следует, снотворные средства совершенно недопустимы. Достаточно быть тепло укрытым и все время хорошо проветривать помещение.

Аппетит обычно на 3–4-й день практически полностью исчезает.

На 4–7-й день или чуть позже могут появиться нарастающие неприятные ощущения, резкая слабость, головокружение, тошнота, рвота, которые на 6–11-й день резко, иногда в течение нескольких часов, пропадают, улучшается самочувствие, настроение. Этот момент носит название ацидотический криз, он свидетельствует о завершении перестройки организма на питание внутренними запасами. Иногда криз растягивается и протекает волнообразно, в несколько приемов.

Во время голодания обычно возникает обострение основного заболевания, но, как ни странно покажется, это хороший признак. Это значит, что организм взялся за это заболевание и результат обязательно будет. Обычно это бывает в легкой форме и недолго. Нужно запастись терпением, но не пытаться «помогать» лекарствами.

Вслед за этим обострением могут промелькнуть симптомы и более ранних заболеваний. Причем они появляются в обратной последовательности, как если бы машина времени переносила человека все дальше и дальше в его прошлое, так что болезни детства напомнят о себе в последнюю очередь.

Заканчивается этап голодания, когда очищается язык от налета, возникает аппетит, появляется свежий цвет лица. При этом исчезает неприятный запах изо рта и уменьшается выделение кала с клизмой. Однако во многих случаях голодание прерывают раньше, так как с первого раза не всегда удается достигнуть этого состояния.

ДЕЙСТВИЕ ПРОЦЕДУР

Вывод шлаков из организма схематично можно представить так: шлаки, то есть ненужные организму вещества, отходы, которые выделяются из тканей, сначала поступают в кровь – основной канал переноса веществ в организме. А если количество шлаков в крови увеличивается, то самочувствие ухудшается. Органы выделения (почки, кишечник, кожа, легкие) очищают кровь от шлаков и выводят их из организма. Тогда количество шлаков в крови уменьшается, и самочувствие улучшается. Оба эти процесса идут одновременно, и с помощью процедур есть возможность их корректировать.

Так, прогулки на свежем воздухе, гимнастика, морские и любые купания стимулируют кровообращение, кровь успевает лучше очиститься – улучшается самочувствие, уменьшается слабость.

Массаж и парная баня (или сауна) очень хорошо активизируют кожу, которая, действуя в качестве органа выделения, помогает почкам очищать кровь. Но если в подкожном слое много жира и других залежей, то оттуда в кровь выбрасывается большое количество отходов. Результат может оказаться для самочувствия на какое-то время и отрицательным, поэтому вначале массаж и баню надо использовать осторожно, ориентируясь по состоянию.

Клизма – тоже процедура неоднозначная. Хорошо сделанная, она обычно существенно облегчает состояние, но, кроме очищения кишечника, она может в некоторых случаях частично продвигать его содержимое в обратном направлении. Существуют и другие методы очищения кишечника, например, периодический прием слабительных средств. Но у них свои, более серьезные недостатки.

Если, несмотря на все очистительные меры, организм не справляется с выведением отходов, то можно несколько затормозить процесс поступления шлаков в кровь, добавляя к питьевой воде минеральную воду типа «Боржоми» — около 0,5 литра в день. Это облегча-

ет состояние, но растягивает срок голодания.

Сама питьевая вода, если она содержит много минеральных веществ, как бывает, например, в горной местности, тоже может тормозить процессы при голодании. Это относится также и к воде, используемой для клизмы, поскольку часть этой воды остается в организме.

И наоборот, использование дистиллированной или дождевой воды ускоряет выход шлаков в кровь. Это сокращает срок голодания в полтора – два раза. Но существенно возрастает и нагрузка на органы выделения, поэтому, чтобы выдержать этот режим, надо активнее проводить все те же процедуры: прогулки, гимнастику, баню, массаж, грязевые аппликации, летом купание.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ НА ЭТАПЕ ГОЛОДАНИЯ

Как правило, этап голодания проходит без осложнений. Но иногда встречаются трудности. Заранее предсказать, как будет идти процесс, не удается. Те, кто голодал несколько раз, замечали, что каждое новое голодание протекает иначе, чем прежнее. То труднее, то легче, то с одними ощущениями, то с другими.

Высказывались разные версии о возможных причинах этого: тут и магнитные бури, и фазы Луны, и цикличность биологических процессов в организме... Опытные любители голодания говорят так: «На этот раз голодание не пошло». И прерывают его, откладывая до лучших времен.

У тех, кто имеет лишний вес или другие нарушения обмена веществ, из-за повышенной интоксикации могут возникать неприятные ощущения в теле, сильная слабость, головная боль, тошнота, рвота. Требуются значительные усилия воли и большое терпение, чтобы дождаться криза, после которого должно наступить облегчение. Если эти явления не удается снизить до терпимого уровня, то приходится отказаться от голодания и переходить на восстановительную диету.

Однако нет нужды спешить. Лучше подождать еще день или даже два, увеличив прогулки, сделав лишний раз клизму, чтобы начинать питание в то утро, когда самочувствие станет хотя бы немного лучше, чем было вчера. Оно изменяется волнообразно. Желательно, чтобы начало питания пришлось на улучшение самочувствия, а не на ухудшение. А иногда бывает так, что состояние за ночь вдруг резко улучшилось, и отпадает надобность прерывать голодание.

При резком изменении положения туловища из горизонтального в вертикальное у некоторых людей темнеет в глазах или возникает головокружение. Название этого явления – ортостатический эффект. Во время голодания этот эффект может усиливаться. Его не следует бояться, но лучше избегать таких резких движений, чтобы не упасть и не удариться.

В очень редких случаях при больших сроках голодания (30-40 дней), особенно после многократной рвоты, могут появиться судороги. Они возникают из-за смещения солевого баланса и сразу прекращаются, если выпить полстакана чуть подсоленной воды.

Голодающему не рекомендуется гулять одному, чтобы случайно не оказаться в ситуации, когда прохожие вызовут «скорую помощь». Опасно попасть к врачам, которые незнакомы с РДТ, они могут вводить сильнодействующие вещества, а при голодании организм реагирует на это иначе, чем в обычном состоянии.

К ВОПРОСУ О СОВЕСТИ И РАЗУМЕ

Пусть не пугает читателей сокращение «площади», которую мы в вестнике обычно отводим для рубрик «Рак можно победить» и «Мы ничего не придумываем».

Мы ни в коем случае не собираемся сворачивать тему. Просто так получилось по верстке, хотя тема эта очень и очень непростая, жестокая и подчас неблагодарная.

Далеко ходить за примерами не следует. Буквально на днях на сайт вестника на имя главного редактора, то есть на мое имя, пришло послание следующего содержания. Привожу его с огромными сокращениями, дабы никоим образом не «засветить» автора.

«Вы публикуете много материалов о методе Шевченко, — пишет она. — Меня интересует, испытывает ли кто-то в вашей редакции чувство ответственности за пропаганду этого метода. Не кажется ли вам, что недопустимы подобные рекомендации в том случае, когда у больных и их родственников нет возможности получить обратную связь, связаться с автором и проконсультироваться по поводу результатов лечения?

Я взываю к вашей совести и вашему разуму. Поместите в журнале не письма читателей, которым кажется, что они излечились этим методом, а объективную информацию специалиста».

Я очень понимаю женщину, приславшую это письмо. Она тревожится за судьбу близкого человека. Но я категорически против обращения к моим разуму и совести. В стране ежегодно погибают от рака от 300 до 500 тысяч человек. Почему бы не обратиться в таком случае к разуму и совести врачей-онкологов?.. Рак сегодня — объект огромной спекуляции. Она исходит еще от времен Валерия Тищенко с его царской методикой лечения болиголовом. Действительно, кому-то эта методика помогала. Но большинство, к сожалению, раньше или позже отправились в мир иной. Сам же Тищенко сегодня живет в Соединенных Штатах Америки...

На страницах вестника в разные годы мы сообщали практически обо всех методах и способах лечения рака народными средствами. Из всех этих способов лично я отдал бы предпочтение методу австрийского врача-натуропата Рудольфа Бройса. Но предлагаемое им лечение рака с помощью 42-дневного голодания на овощных соках и отварах трав, хотя мы несколько раз публиковали его методику, для подавляющего большинства россиян сегодня представляется и экономически, и психологически нереальным.

Но почему мы остановились в таком случае на методике Шевченко? Да потому, прежде всего, что в этом методе нет и тени наживы. Здесь никто ничем не торгует. Человек идет на рынок и покупает водку и масло в официальной торговой сети. Во-вторых, со временем мы стали получать письма — и поток их все рос и рос — с хорошими, подчас даже очень, результатами. Причем не только в лечении рака. Подобные письма идут до сих пор. При этом мы никогда и никому не навязывали метод в качестве единственного способа лечения. Мы всегда утверждали, что метод — не панацея и подходит далеко не всем. В отличие от Шевченко, требующего принимать смесь до «победного конца», мы всегда предлагали исходить из результатов анализов крови и при стойком их ухудшении немедленно менять метод.

К сожалению, сегодня у меня нет места для нужного, но и долгого разговора на данную тему. Я просто отвечаю на письмо на нашем сайте. Я мог бы не делать этого. Но мы попросили автора послания позвонить нам. И она позвонила. Сказала что-то вроде: *«Ну, коли вы попросили меня позвонить, значит, у вас заговорила совесть»*, — и бросила трубку.

Сегодня мы публикуем очередное письмо о лечении по методу Шевченко Ивана Викторовича Соболева. Адрес его есть. И я бы советовал автору послания на сайте поинтересоваться у него, что он думает о совести и разуме сотрудников редакции.

Анатолий КОРШУНОВ.

P.S. Одна женщина написала мне: *«Извините за грубое письмо, но столько горя на меня свалилось, и я не могу найти ответа в своей любимой газете».*

Я читаю все «грубые» письма, и каждое — свалившееся на меня горе. Но я тоже далеко не всегда нахожу ответы.

ЕСЛИ НА КАРТУ ПОСТАВЛЕНА ЖИЗНЬ

Читая почти в каждом номере статьи о раке, я был поражен, что такую коварную болезнь можно победить народными методами. А потом испытал это врачевание на себе, поверив в метод Шевченко и выдержав режим приема смеси долгие месяцы, даже годы. Очень трудно, но что поделаешь, если на карту поставлена жизнь.

Еще в начале 90-х годов меня стала беспокоить тупая боль в левом подреберье. Диагностировали стенокардию. Приступы усиливались. В 1998 г. в очередной раз прошел полное обследование. Диагноз: язва желудка с раковой опухолью. Опухоль прощупывалась даже пальцами.

Спасибо, сын поддержал в трудную минуту: «Ты не раз бывал в лапах смерти и теперь, надеюсь, несмотря на свои 72 года, найдешь выход. Поезжай в онкологический центр», — сказал он.

Впереди меня ждала операция в онкологическом центре. Не буду описывать все мои мытарства там, хотя как инвалид Великой Отечественной войны и обладатель страхового полиса мог бы рассчитывать на благоприятный режим. Когда я на сделанное сестре замечание получил ответ: «Нанимайте за деньги профессионала», решил выписываться, несмотря на обострившийся бронхит и кашель. Врач-хирург не стал гарантировать, что я не задохнусь на операционном столе, а я, в свою очередь, не собирался платить деньги за внимание к себе.

На всю оставшуюся жизнь запомнился кошмар пребывания в онкоцентре, с которым я все же расстался, дав расписку, что ознакомлен с болезнью и возможными последствиями.

Первая мысль дома была – сбить во что бы то ни стало изнуряющий кашель. Применил дедовский метод. Правда, русской печки не было, поэтому я по утрам и вечерам садился, закутавшись, перед электрокамином, по очереди прогревая грудь и спину. Следил только, чтобы не сжечь кожу. Через 10 дней такого лечения кашель и выделение мокроты прекратились.

Вспомнил о хранившейся в столе газете со статьей Н. Шевченко. Внимательно изучив рецепт, стал с июня 1998 г. принимать водку с маслом. Завел тетрадь, всю разграфил, чтобы точно соблюдать сроки и не ошибиться с перерывами. Продолжал одновременно глотать выписанные таблетки дважды в день, хотя по инструкции при раке желудка этого делать не следовало.

Сейчас приступов нет, от таблеток отказался, водку с маслом продолжаю пить. Спасибо Шевченко за то, что я жив и прекрасно себя чувствую, хотя этот метод требует веры, терпения, выдержки и соблюдения жесткого режима. Конечно, вначале противно, боли усиливаются, мучают частый стул и изжога. Но со временем все приходит в норму. Я знал многих, кто пользовался болиголовом или перенес операцию, бросаясь из одной крайности в другую. Увы, их уже нет. Для применения метода Шевченко нужно проявить терпение, коварную болезнь сразу одолеть невозможно. Большое значение имеет и положительный настрой на излечение. Наша судьба — это ведь и сила духа, воли, от которых зависит суть жизни, здоровья и исход лечения.

Адрес: Соболеву Ивану Викторовичу, 662854, Красноярский край, Каратузский р-н, с. Черемушка, пер. Почтовый, д. 9.

ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЕЙ СЕМЬИ

Общаюсь с вами седьмой год, но пишу впервые, хотя некоторые мои друзья, которых я познакомила с вашим вестником-чудесником, уже успели «отметиться» на ваших страничках. И я не желаю от них отставать, поэтому и хочу рассказать о том, как можно в наше нелегкое время совсем недорого избавиться от угрозы заболеть гриппом или ОРЗ, избежав при этом всевозможных осложнений. Метод проверен четырехгодичным сроком и показал себя отлично даже в экстремальной ситуации. Пример тому — наш сын. В силу своего юношеского максимализма он заверил нас, что гриппом болеть не будет и без нашего метода, используя какие-то свои «наработки». Однако, постоянно находясь в большом коллективе и «яростно защищаясь» от этих вирусов, организм сына однажды «сдал под их напором» — с температурой под 40 сыну пришлось на неделю оставить учебу в техникуме. Ухаживая за ним все это время без повязки (но со своим методом), я не заразилась от сына гриппом, впрочем, как и остальные члены нашей семьи, а помогла ему быстро и без осложнений выйти из болезни.

Сейчас сын в армии, но от моего метода он уже не отказывается, а я его снабжаю всеми *составляющими*, благо их немного. Это чисто природные, а не химические препараты, поэтому и нет никаких побочных явлений.

Первая — это антигриппин гомеопатический (его продают в аптеке, а как его принимать — написано на упаковке).

Вторая – «Морозник», он способствует укреплению иммунной системы человека, благодаря чему вирусы уже не в состоянии нанести вам вред. Про «Морозник» хочу сказать отдельно: его предлагают принимать постоянно, но по моему опыту, это приводит к нежелательному накоплению гликозидов в организме. А передозировка любого, даже очень полезного лекарства может привести к нежелательным последствиям.

Опираясь на свой опыт, хочу сказать – не нужно слепо выполнять рекламные рекомендации, особенно в сторону увеличения норм. Принимая постоянно минимальную дозу корня «Морозника», я, к примеру, снизила при этом свой вес на 28 кг. Мой вес стабильно держится на одном уровне уже три года. «Морозник» должен быть, естественно, очень хорошего качества, поэтому я приобретаю только проверенный и в одном и том же месте.

Третья составляющая – стакан умеренно горячей (теплой) воды ежедневно: утром натощак и вечером перед сном. Воду я начала пить, прочитав в «ЗОЖ» № 16 за 1999 год рекомендации опытного сельского фельдшера Николая Штаба. Вреда от воды никакого, а польза очень ощутима. Кроме профилактики простудных заболеваний, вода хорошо чистит кишечник. А, как известно, именно в «грязном» ЖКТ скрываются корни многих болезней.

И вот этот очень простой метод из 3 природных компонентов помогает нашей семье жить не болея. Надеюсь, что эта методика, в целях профилактики, поможет всем желающим избавиться от многих заболеваний, в том числе от гриппа и ОРЗ. Нужно верить в любое начатое лечение, и получите результат.

На вопросы отвечаю. Только не забывайте вкладывать конверт для ответа.

Всем крепкого здоровья и счастья в жизни!

Адрес: Соколовой Надежде Аркадьевне, 606912, Нижегородская область, г. Шахунья, ул. Коммунистическая, д. 61.

СТАКАН ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ — ДЛЯ ХОРОШЕГО СТУЛА

Одна из глубинных причин возникновения запоров (по моему наблюдению за собой и близкими мне людьми) — нехватка влаги в организме, что является, кстати, основной причиной многих других болезней желудочно-кишечного тракта.

Имеются данные, что более половины населения Англии беспокоят запоры. Специалисты считают эту патологию скрытой национальной проблемой страны. Во Франции страдают запорами более 10 миллионов человек, в Германии – до 30 процентов населения. Многие врачи отмечают увеличение в последнее десятилетие количества людей, страдающих запорами, особенно в цивилизованных странах.

В настоящее время принято считать нормальной частоту стула от 3 раз в сутки до 3 раз в неделю. Но для большинства людей хроническое задержание опорожнения кишечника более чем на 48 часов следует рассматривать как запор. И многие при этом, конечно же, злоупотребляют слабительными средствами и клизмами.

По своей природе человек на 80% состоит из жидкости, и для поддержания нормальной работы всех органов тела должен за сутки (с учетом супов, чая, компотов и т.д.) потреблять 2,5-3 л воды. В случае недостатка жидкости в теле идет активный ее отсос из содержимого тонкой и толстой кишки, а в результате в сигмовидной и прямой кишке образуется повышенная сухость и твердость каловых масс.

Чтобы избавиться от запоров, организму требуется достаточное количество жидкости — уже повторяюсь. Это я проверял неоднократно. Вот пример. Много езжу на полуспортивном велосипеде — за 14 лет наездил 53000 километров. И раньше брал с собой в дорогу 1,5 л холодной воды. Пил много, а жажду утолить не мог. Потом стал брать с собой полулитровый термос с горячей водой, и его вполне хватало для утоления жажды. Все дело в горячей воде. Эту практику стал использовать и дома, чтобы избавиться от запора. Пью горячую воду натощак, на пустой желудок после сна. Подогреваю 0,6 л кипяченой воды до температуры 37-40 градусов, добавляю в воду ложку меда, сахара или варенья и залпом выпиваю минут за 30-40 до завтрака.

Пить горячую воду желательно трижды в сутки, но самую большую пользу дает утреннее питье. А сколько пить — каждый может определить сам. При этом придется нарушить традицию послеобеденного чаепития и третьего блюда в виде компота, киселя. Лучше пить, скажем, сок — до еды или спустя час-полтора после трапезы. Стакан чая после еды приносит несварение желудка.

Болеют и умирают не от старости, а от неправильного питания, поэтому следует соблюдать все

известные нормы и правила этого, в общем-то, очень приятного процесса.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека на 50% зависит от самого себя, на 10% — от состояния здравоохранения в стране, на 20% — от экологии и на 20% — от наследственности.

Адрес: Федорцу Федору Федоровичу, 640022, г. Курган, ул. Аргентовского, д. 42, кв. 191.

ВМЕСТО ПУХА И ПЕРЬЕВ — ОВЕЧЬЯ ШЕРСТЬ

Года четыре назад мне дали почитать книгу «Новый способ лечения. Лечение целебными силами природы, или руководство для жизни согласно законам природы, для сохранения здоровья и для лечения без помощи лекарств — настольная книга для здоровых и больных», которая была издана в Санкт-Петербурге в 1902 году (38-е издание!). Это сочинение М.Платена — преподавателя и бывшего заведующего санаториями под редакцией консультантов — великой княгини Елены Павловны и доктора медицины А.И.Зеленкова. Одна из рекомендаций касается обустройства постели. Приведу выдержку из этой забытой книги как информацию для размышлений.

«Постель должна быть проницаемой, не должна препятствовать воздухообмену, а должна благоприятствовать энергичному испарению с поверхности кожи, наконец, постель должна допускать нормальное согревание и отдачу кожей излишнего тепла. Здесь мы бросаем перчатку «традиционной» пуховой постели. Перья и пух набивают в наволочки из плотной ткани, чтобы не допустить выхода перьев, в результате затрудняется воздухообмен, испарение и удаление излишнего тепла. Таким образом, в течение 7-8 часов такой обширный орган, как кожа, бездействует, что влечет за собой расстройство кожи и других органов».

Далее составитель книги ссылается на известного в те годы врача О.Штейнера, который констатировал: даже при незначительной влажности перьевые изделия проявляют признаки начинающегося гниения, а всякое гниение сопровождается развитием грибов, спор и бактерий.

Дезинфекция при помощи просушивания на солнце или в особых заведениях может лишь не надолго предотвращать процесс разложения. Жизнь микроскопических существ уже через несколько дней, под влиянием влаги и тепла, вновь расцветает.

От пухо-перьевых смесей, которыми набиты одеяла и подушки, жестоко страдают аллергики – это известно и современным людям. Сто лет назад прозвучало: надо утилизировать пухо-перьевые и ватные постели. Уже тогда посчитали, что самая правильная постель — это постель из шерсти — легко проницаемого материала. В этом плане хочется поделиться собственным опытом.

Можно рекомендовать для стеганых одеял и наматрасников овечью шерсть. Накопление и отдача тепла в шерстяной постели быстро регулируются, и во время сна на поверхности кожи происходит непрерывная циркуляция воздуха.

Кроме того, у шерсти, как известно, хорошая энергетика. Считается, что лечение шерстью сродни акупунктуре. Доказано, что натуральная шерсть обладает обезболивающим и противовоспалительным свойствами. Причем наилучший эффект оказывает некрашеная шерсть, которая не подвергалась химической обработке. В ней сохраняются ее биологические свойства, а главное — полезный для здоровья ланолин. При бактериологических исследованиях в шерсти не обнаружено никаких вредных микроорганизмов и микробов.

У некоторых народов, например, у шотландцев, есть старинный обычай — укладывать детей спать на овчинах. Это объясняется тем, что в шерсти образуется воздушная подушка, которая предохраняет ребенка как от потливости, так и от высушивания кожи.

Шерсть лечит ревматизм, ревматоидный артрит, помогает быстрее справиться с вирусными инфекциями, часто возникающими в осенне-зимний период, помогает при переломах, в лечении радикулита, при выхаживании больных с пролежнями.

Таким образом, если правильно обустроить свою постель, то во время сна можно и полечиться — словно вы побывали в своеобразном физиотерапевтическом кабинете.

Я пользуюсь постельными принадлежностями из шерсти с 1998 года — одеяло и матрас с наполнителем из овечьей шерсти; подушка: наполнитель — халлофайбер, наволочка — шерсть. Результат: не болят шея и поясница, на лице утром нет замятин, состояние кожи значительно улучшилось.

Адрес: Юдиной Нине Михайловне, 140030, Московская обл., Люберецкий р-н, п. Малаховка, ул. Красная Заря, д. 101.

ЗУБЫ ПЕРЕСТАЮТ БОЛЕТЬ ВООБЩЕ

Пишет вам Халима из далекого сибирского поселка Пойковский. У меня трое детей: старшему — 28, среднему — 26, а младшему — 16. После смерти сестры и ее мужа воспитываю еще и племянницу. Живет она у меня два года. Сейчас ей 12.

В 1989 году от саркомы умер муж. Если бы я тогда знала про масло с водкой, может, еще и пожил бы. Горевала, а потом пришла к принципу: «Никогда не унывать: безвыходных ситуаций не бывает». Теперь ко мне очень часто обращаются за советами. Рекомендую всем подписаться на вестник «ЗОЖ».

Год назад заболела аллергией, стала обследоваться, и у меня в печени обнаружили описторхоз (я его уже лечила лет 20 назад). В больнице врачи лечения не назначали. Подруга же моя лечила эту заразу креолином, я взяла его у нее и стала пить, закапывая на 0,5 стакана молока. Начинала с одной капли, затем прибавляла ежедневно по одной капле до 10, а затем обратно до 1 капли. Аллергию мою как рукой сняло. После этого я почистила печень.

Вскоре заболела поясница... Начала обливаться водой: сначала прохладной, а затем холодной — утром и вечером. Также стала делать зарядку — 40-45 минут. На

завтрак всегда с вечера варю овсяный кисель.

Каждый номер вестника «ЗОЖ» жду с нетерпением и читаю от первой до последней строки. Нахожу советы и рецепты от болячек для себя и членов своей семьи. Начинаю их применять. Пили фракцию: дочь, муж, племянница, я. Алоэ и каланхоэ у меня всегда растут: делаю из них лекарства, настойки — употребляю сама и делюсь с другими. Пила чистотел и квас из чистотела на сыворотке (у меня – миома).

Год тому назад я была усталой стареющей женщиной, а сейчас благодаря «ЗОЖ» чувствую себя намного лучше и моложе, чем в сорок лет.

Хочу предложить рецепт естественного лечения зубов без пломбирования:

0,5 стакана корней аира на 0,5 литра 40%-ной водки. Настаивается не менее недели.

На 0,5 литра водки 10-20 г мелко натертого прополиса. Настаивается столь-ко же. Настойки используют одновременно: берут одну столовую ложку настойки аира и чайную ложку настойки прополиса, смешивают и вливают в рот. Полоскать 1-3 минуты, а затем выплюнуть. Процедуру делают либо во время приступа боли, либо перед сном. Боли исчезают через 1-3 дня, продолжительность процедур — около месяца. Эти растворы обеспечивают проникновение алкалоидов аира и прополиса в глубинные точки больных зубов. Аир обезболивает корни, а прополис пломбирует все микротрещины. Зубы перестают болеть вообще.

Адрес: Мухамадеевой Халиме Рахимуллиновне, 628331, Тюменская обл., Нефтеюганский район, пос. Пойковский, 4-й мкр., д. 2, кв. 9.

Неудивительно, что после моих выступлений в вестнике «ЗОЖ» я получаю громадное количество писем. Удивительно другое – то впечатление, которое оставляет прочтение этих писем. Похоже, Россия больна! Особенно это касается лиц пожилого возраста. И нет для этих людей места, точнее – учреждения, куда бы они могли обратиться и получить действенную бесплатную или, скажем так, недорогую помощь.

ПОПРОБУЕМ

Мой более чем 50-летний врачебный опыт убеждает в том, что медицина, искусственно «расчленив» человека на отдельные, локальные болезни, еще более отдалилась от мудрого девиза: «Лечить не болезнь, а больного»... При этом человек как единая саморегулирующаяся, самодостаточная система исчез. Вот почему искренне радуюсь, когда узнаю, что в Татарии, в далекой глухомани доктор Зиганшин (см. «ЗОЖ» № 9 за 2003 год) из безысходности сегодняшней медицины нашел выход: создал реабилитационный центр «Надежда», в котором за три недели за символическую плату успешно лечат многие недуги. С помощью функции, будь то ревматоидный полиартрит, гипертония и тому подобное. Да, все дело в нарушении работы желудочно-кишечного тракта, этого сложного механизма по переработке, освоению необходимых организму веществ и удалению отходов. Безграмотности врачей на всех уровнях я уже перестал удивляться. Например, чего стоит тезис относительно того, что стул 1 раз в 2-3 дня — это норма. Нонсенс. Будучи в Индии, я встречался с йогами, которые каждый раз после еды шли в туалет: сверху вошло, снизу вышло, это в идеале. Но ежедневный стул обязателен. Если взять тот же рассеянный склероз, болезнь Альцгеймера, Паркинсона, то там как раз выключена работа ЖКТ, за счет чего во многом и возникли эти заболевания, отравляя организм. Ведущие специалисты от медицины расписались в собственном бессилии, считая эти болезни неизлечимыми. В результате сотни тысяч страдальцев, а, возможно, и миллионы, брошены на произвол судьбы. Лечение таких больных лекарственными средствами если не еще более усугубляет их состояние, то и не приносит ощутимых результатов.

Я не фанатик, не отпетый упрямец. Я не утверждаю, что всех страдающих болезнью Паркинсона, Альцгеймера, рассеянным склерозом можно запросто вылечить, основательно почистив кишечник, попринимав перекись водорода и проведя ультрафиолетовое облучение крови. Отнюдь! Но значительно облегчить состояние больных людей, вернуть их к практически нормальной жизни в большинстве случаев возможно. Для этого в России необходимы такие центры, как у Зиганшина. Однако официальная медицина продолжает делать ставку на фармакологию, что является тупиковой ситуацией (кроме острых случаев), тем более что медицина наша фактически стала платной.

Итак, если подвести итоги моим интервью в «ЗОЖ», касающимся вопросов нормализации работы ЖКТ, то они сводятся к следующему.

Мы питаемся не тем, что едим, а тем, что всосалось. Умные люди говорят: «Как жуешь, так и живешь». Непережеванная пища, как правило, не может в дальнейшем перерабатываться пищеварительными соками ротовой полости, желудка, печенью, поджелудочной железой и в буквальном смысле в кишечнике гниет, что и выводит из строя все системы организма. Различного рода копчености, колбасы, рафинированные продукты, кондитерские изделия, сладости, длительно термически обработанная пища — фактически это мертвые продукты, которые, кроме ощущения сытости, ничего иного, кроме болезней, вам не несут.

Чем пища ближе к натуральной, тем больше она содержит всех необходимых для жизни веществ. Об этом «ЗОЖ» не перестает напоминать.

Чем больше измельчается комок пищи во рту, тем больше ее поверхность, тем лучше она будет пропитываться пищеварительными соками, а химические реакции пойдут до конца. И что немаловажно при этом: вы будете есть в 2-3 раза меньше, что скажется на вашем бюджете.

Во время и после еды не принимайте никакой жидкости (1-е блюдо – еда), воду должна заменить слюна.

Некоторые увлекаются такими напитками, как пепси-кола, кока-кола, спрайт и другие. Вы должны знать, что если в них поместить зуб (довольно твердый материал), то через 3 недели он растворится, а после приема 2-3 бутылочек в неделю, особенно детьми – это возможное развитие диабета. Реклама этих и других напитков – надежное средство наживы за счет вашего здоровья. То же могу сказать и о пиве. В бутылке пива от 5 до 7 процентов водки, и это уже 25-30 г, что для неокрепшего детского организма чревато непредсказуемыми последствиями.

В «ЗОЖ» № 8 дан рецепт устранения запора, где допущена маленькая не-

точность. Следует читать так: курага, изюм — по 100 г, чернослив – 400 г, плоды шиповника – 200 г (сироп — 100), инжир – 200 г, трава сенны (измельчить) – 50 г.

тью тела — 1-2 метра вперед, 1-2 — назад.

Ходьба на ягодицах – это профилактика запоров, энуреза, геморроя, женских и мужских заболеваний, выпадения прямой кишки.

мышц таза, живота, спины.

(Внимание! При тромбофлебитах, варикозных расширениях вен, трофических язвах проводить только массаж стопы. – **Прим.Авт.**).

вреда не принесут.

Не подогревайте вновь, особенно на следующий день, уже приготовленную однажды пищу.

Из круп отдавайте предпочтение гречке, пшену, овсу, пророщенным злакам.

Возьмите на заметку такой рецепт, который я много лет рекомендую своим пациентам. Вечером промыть 2 (а для мужчин – 3) столовых ложки гречки, залить 200-250 мл кефира и утром съесть вместо завтрака. И до 12.00 ничего не есть, кроме приема жидкостей.

Гарантирую: наряду с другими советами через месяц вы улучшите самочувствие, в том числе и за счет налаживания работы ЖКТ.

Сейчас лето – полезна любая зелень: сныть, мокрица, лук, чеснок, в том числе ботва редиса, моркови, свеклы – это живые витамины, микро- и макроэлементы. Растительная пища – это основа нормальной микрофлоры кишечника, а мясные продукты – патогенная среда и болезни.

Прием воды утром до 7 часов – это удаление застойной ночной желчи, которая как раз является причиной образования камней в желчном пузыре. Надо есть помалу, делая перерывы между едой не меньше 3-4 часов, давая отдых желудку. После 19 часов ничего не есть, кроме кисломолочных продуктов (простокваша, кефир), фруктов. В противном случае пища превращается в жир, так как расхода энергии нет.

ПОДВЕСТИ ИТОГИ

Все пропустить через мясорубку, смешать с медом и принимать по 1 столовой ложке утром и вечером. Хранить в низу холодильника. Это и сытно, и полезно, и можно даже поголодать несколько дней, не ограничивая себя приемом жидкостей, которые необходимо употреблять до 1,5 литра, особенно пожилым людям.

Хорошим средством устранения хронических запоров служит и следующий рецепт:

Натереть на мелкой терке: сырой картофель с кожурой, капусту белокочанную, морковь, черную редьку – взять по 1 ст.ложке массы от каждого овоща, смешать и разбавить небольшим количеством молока. Половину этой порции принять утром до еды, а вторую половину (которую поставить в холодильник) – вечером. Через несколько дней кишечник начнет работать в комплексе с другими мероприятиями, в частности, повышением тонуса мышц таза, живота, спины.

Склоняйтесь к вегетарианской пище. Животные белки — мясо, яйца, рыбу – потребляйте в отварном виде по 1-2 раза в неделю, сочетая с растительной пищей.

Принимайте по 1 ст.ложке вазелинового масла – на ночь и по 1 ст.ложке 25%-ой сернокислой магнезии – в промежутках между приемами пищи 2-3 раза в день.

Ходьба на ягодицах. Сесть на пол, ноги прямые или чуть согнуты. Левая нога, ягодица, плечо выдвигаются вперед, смотреть на плечо; взмах руками вправо. То же самое проделать и другой частью тела — 1-2 метра вперед, 1-2 — назад.

Кроме того, это укрепление ягодичных мышц, мышц живота и спины.

Дыхание животом, то есть включение диафрагмального дыхания (лимфатического сердца), способствующее перекачке жидкости снизу вверх, и массаж всех органов живота, таза, груди.

Поза «орла». Сделать скамеечку высотой 15-20 см. Во время акта дефекации ноги поставить на эту скамеечку, живот упирается в бедра. Вдох через нос в живот. Длительный выдох. Напрягая мышцы живота, не делать резких натуживаний, что чревато такими последствиями, как потеря сознания, инфаркт, инсульт.

Сидя, лежа, сокращением ягодичной мышцы, втягивайте в себя прямую кишку и расслабляйте ее. После акта дефекации – обязательное подмывание прохладной, а через некоторое время и холодной водой.

Делать любые упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины, нижних конечностей. Например, лечь на спину, одну ногу чуть согнуть в колене, стопу на себя, а другой ногой массировать свод стопы, пальцы, боковые поверхности – как будто отрывая массирующую ногу. Поворачивая стопу влево, вправо, промассировать икроножные мышцы, бедро, а также с наружной стороны ноги. То же самое проделать другой ногой.

Эти упражнения – профилактика облитерирующего эндартериита, поперечного и продольного плоскостопия, варикоза, коксартроза, застойных явлений в ногах, укрепление мышц таза, живота, спины.

Особо хотел бы сказать о растительных маслах. Здесь я целиком согласен с хорошо знакомым читателям «ЗОЖ» киевским ученым Борисом Болотовым. При нагревании, тем более до высокой температуры и длительное время, эти масла теряют свои свойства. Готовить пищу следует на топленом сливочном масле, гусином жире или свином сале.

Между тем, без использования растительных масел (1-2 ст.ложки в день) в организме нарушается жировой обмен, не усваиваются многие жизненно необходимые вещества. Скажем, кальций, прокаротин из моркови и так далее. То есть используйте растительные масла в натуральном виде – для заправок, например, салатов. Лучше при этом льняное, оливковое, подсолнечное и кукурузное масло.

И еще несколько советов.

Скажите маргаринам: «Нет».

Сливочное масло покупайте только в том случае, если на упаковке стоит ГОСТ, а не ТУ.

Из молочных продуктов менее предпочтительны сливки и сметана. Впрочем, 1-2 ст.ложки в день вреда не принесут.

Многие из вас просят, умоляют дать им рецепты лечения имеющихся заболеваний. Я это сделать не могу, так как у вас болен весь организм, связанный с нарушением в первую очередь обменных процессов. Даже если вы будете делать то, что здесь написано, уже через короткое время ощутите благотворное влияние. Другого пути нет. Здоровье – это ваша работа каждый день минимум 30 минут, начиная с физической зарядки.

И запомните: чем ближе к природе, тем больше здоровья.

Иван НЕУМЫВАКИН,
профессор, доктор медицинских наук.

АЛОЭ – ДОБРЫЙ ДРУГ В ВАШЕМ ДОМЕ, ИЛИ ЖИВУЩИЙ НА ПОДОКОННИКЕ

Красноватая земля многострадального Израиля рождает растения, которые легко приспосабливаются к жаркому климату: вобрать в себя как можно больше влаги и не отдать ее, сохранить под яростным солнцем.

Первое, что поражает в цветущих городах маленькой, но хорошо ухоженной страны, — это заросли алоэ, или, как его у нас называют, «столетника». Сочные, мясистые листья густых, сплетенных кустарников палисадов скрывают под толстой кожицей густой прозрачный горький сок, который во все времена существования человечества считается ценнейшим лекарством и необходимым компонентом высочайшей косметологии.

Пожилому русскоязычному населению, не желающему расставаться с многолетними привычками жаловаться на свои недомогания, и в голову не приходит, что вот здесь, рядом с ними, под их окнами растет лекарство почти от всех болячек – растение, способствующее долголетию, заживляющее раны, сок которого расслабляет кишечник, активизирует перистальтику, укрепляет желудок, очищает внутренние раны и язвы и заживляет их; своими смолистыми частицами разгорячает кровь и приводит ее в большее движение, излечивает почечуй, разбивает густые и клейкие мокроты, изгоняет глистов, исправляет недостаток желчи. Собственно, список «способностей» алоэ можно продолжать и продолжать.

Совсем недалеко от Израиля Египет.

А ведь египтяне с древних времен весьма почитали алоэ, которым со всякими прочими ароматами смешанным начиняли мертвые тела, мумифицируя их, предохраняя от гнилости. И до сих пор нетленность мумий поражает умы ученых. И до сих пор составы природных масел, смол, соков окружены тайной.

Авиценна, описывая «Долину смерти» — местность на Востоке, где урановые руды выходили на поверхность, еще ничего не зная о поражении радиацией и симптомах лучевой болезни, в главе о Сабуре (Алоэ) рекомендовал при «болезнях желтой воды» принимать сок алоэ, камедь его или же порошок из высушенного растения. Нынешние врачи при злокачественных болезнях начисто отвергают алоэ, считая его препараты биостимуляторами опухолей. Кто прав? Наука еще не разобралась. Но тогда как относиться к прямо-таки чудодейственным рецептам из алоэ, передающимся из уст в уста – алоэ с кагором и медом, алоэ с медом и водкой, алоэ с прополисом и барсучьим жиром?

Академик В.П.Филатов блестяще использовал алоэ в области тканевой терапии. Еще в застойные времена в аптеках во множестве продавался экстракт алоэ по Филатову – 47 копеек 100 г. Его можно было использовать при болезнях глаз, при желудочных заболеваниях, туберкулезе, при трофических язвах различной этиологии. Современники Филатова рассказывали, что профессор долгие годы изучал алоэ, и один старинный рецепт не давал ему покоя. Это когда растение подвергалось всевозможным мучениям: его обливали кислотою, долго не поили водой, били железными прутьями, ругались над ним, оскорбляя его и понося бранными словами, неделями держали в темноте без солнца.

Растение жило, вопреки всем несчастьям, обрушенным на него искусственно, оно вырабатывало в своем теле могучую энергию выживания, терпения и выносливости. Во Всесоюзном научно-исследовательском институте лекарственных и ароматических растений еще в советские годы была завершена громадная исследовательская работа, и было получено новое лечебное средство – «Эмульсия алоэ». Препарат полностью снимает боль с участков кожи, подвергавшейся чрезмерному рентгеновскому и другим облучениям, при всех лучевых повреждениях кожи. Где этот препарат?

Нет пророка в своем отечестве! То ли хозяева наши слепы и чрезмерно заняты своим «мамоном» и «замками на песках», то ли нам суждено почитать «заморское» и не видеть, не осязать своих богатств и ума российского. Как пчелы не видят, кого кормят, как скот, не знающий цены своей продукции.

Трудно установить, кто и когда впервые завез к нам на российские просторы сизовато-зеленый листочек обитателя знойной Африки. Теперь почти в каждой квартире растут на подоконниках его потомки. И бабушки-старушки наши столько чудес наговорят вам о «столетнике», столько баек, приведут столько примеров чудоисцеления, что закружится голова от найденной панацеи от всех болезней во все времена человеческие.

Только не обольщайтесь. Еще нужны глубокие знания и вера в чудо-исцеление.

Aloe Arborescens – семейство лилейных.

Состав: антрагликозиды, антрахиноны, смолистые вещества, ферменты и витамины, следы эфирных масел.

• При язвенных, эрозивных гастритах, колитах, энтероколитах, сопровождающихся запорами с повышенной кислотностью, — сок алоэ (трехлетнего или пятилетнего возраста) по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Двадцать минут спустя после каждого приема сока – 1 чайную ложку картофельного крахмала размешать в 50 мг прохладной кипяченой воды так тщательно, чтобы не было осадка, выпить залпом и проглотить чайную ложку меда. Для особенно ретивых в лечении: вместо крахмала употребить 50 г картофельного сока — картофель розовых сортов тщательно вымыть, натереть со шкуркой на терке, выжать сок через марлечку (его нельзя заготавливать впрок, а нужно выпивать, когда он еще светел, не потемнел от окисления) – 3 раза в день.

При тех же заболеваниях, но с пониженной кислотностью – сок алоэ по чайной ложке 3 раза в день. Двадцать минут спустя – 30 г свежего сока большого или ланцетного подорожника. При затруднении со свежим соком можно употребить и водный настой подорожника: 2 ст.ложки сухого сырья залить на ночь 0,5 л кипятка, настоять ночь; пить по 3/4 стакана.

Для особенных людей, умеющих использовать простые средства и советы знающих, необходимо по осени собрать семена вышеупомянутых подорожников. Работа эта кропотливая – семена, что маковки черненькие, блестящие, от плевел отвеивая, много надобно трудиться.

Зато средство исключительное, особенно для мужеского пола, у которых сперматозоиды ослаблены и ко всем сонны, а то и по какому-то лихому поводу нетути. Тотчас же встрепенутся и оживут для деторождения. Только не надо надеяться на это средство, растрачивая себя на телесные утехи и для внебрачного греха стареющим. Истончатся жилы, данные Вселенной для продолжения рода, а количество совокуплений постоянно для каждого. Растратишь по молодости – в зрелости всяческими ухищрениями не восполнишь.

• Extractum Aloes fluidum – 3 раза в день по чайной ложке за полчаса до еды при пониженном иммунитете и частых простудных и гриппозных заболеваниях – для профилактики.

• Сироп алоэ с железом (Sirupus Aloes cum ferro) – по чайной ложке в 50 г кипяченой воды комнатной температуры – при гипохромной анемии.

• При туберкулезе легких как вспомогательное средство при медикаментозной терапии очень показана смесь: 500 г сырья из листьев алоэ (измельчить) и по 200 г нутряного свиного (или гусиного) жира, барсучьего жира, топленого коровьего масла, меда и какао в порошке. Все хорошенько перемешивается; хранится в холодильнике. Принимать по столовой ложке, разведенной в стакане горячего(50°С) молока, 2 раза в день – утром натощак и на ночь, уже ложась в постель, через 2-3 часа после ужина.

• Компрессы с соком алоэ назначаются при туберкулезе кожи, при изъязвлениях системной красной волчанки, при ожогах, лучевом дерматите кожи головы, эпителиоме.

• Измельченные мясистые листья трехлетнего алоэ – 200 г, порошок, соскобленный с ногтей больного или с ороговелых пяток (перед скоблением пяточной теркой тщательно вымыть, затем обработать спиртом, подсушить) – 1 чайная ложка, березового дегтя – 50 г, персикового масла (или кедрового) – 100 г. Все тщательно перемешать до получения эмульсии, нагреть до 50°С и влить 100 г расплавленного пчелиного воска, размешать и отцедить, затем разлить в баночки. Такой мазью 3-4 раза в день смазывать разрастающиеся опухоли-базалиомы. Служит как вспомогательное средство при основной медикаментозной терапии.

При хроническом рините и остром его проявлении сок алоэ закапывают в ноздри по 5-8 капель 3-4 раза в день.

• При эрозиях шейки матки – марлевые тампоны, смоченные свежим соком алоэ, вкладывают в вагину по нечетным числам, а по четным вкладывают масло плодов какао (but cacao) – можно приобрести в рецептурных отделах аптек.

• Инъекции экстракта алоэ, запаянные в ампулах, применяют для лечения воспалительных процессов мочеполовой системы, а также для лечения многих глазных болезней: блефаритов, конъюнктивитов, кератитов, иритов.

• В домашних условиях приготавливается замороженный в кубиках сок алоэ для косметических целей. Кубиком сока массируется проблемная увядающая кожа лица – она приобретает свежий вид за счет прилива крови к кожному покрову и многообразного косметического воздействия чудо-растения.

Тепленькие припарки-накладывания из измельченных листьев алоэ еще в глубокую старину предписывались лекарями для успокоения младенцев, страдающих болями в животе от кишечного рефлюкса, и от болей желудка, причиняемых разного рода червями. Эти припарки накладывались около желудка и пупка младенца, которому принятие внутрь снадобий из алоэ еще противопоказано режимом вскармливания, но разнообразные заторы и брожения в желудочно-кишечном тракте устранялись таким методом.

Рыбаки и мореплаватели предохраняли свои лодки и деревянные суда от различных древоточильщиков – будь то черви, микроорганизмы или вредоносные ракушки, моллюски – путем подмешивания сока алоэ в водостойкие краски, которыми окрашивали днища и просмаливали в водах долго мореное дубье.

«ЗОЖ» УЖЕ И В ГЕРМАНИИ

Книжный магазин RADUGA в Берлине пребывает в полном недоумении! В 10-м номере «ЗОЖ» господин Авербух из Германии почему-то обмолвился, что подписаться на вашу газету за рубежом нет возможности! Ведь вы уже публиковали наш адрес на сайте! Одна из наших подписчиц упоминала в своем письме (один из первых номеров этого года) возможность заказа газеты в Германии. Мы прилагаем такие усилия для расширения круга подписчиков «ЗОЖ» в Германии, тратим немалые средства на рекламу. Надеюсь, вы понимаете, насколько нам было обидно прочесть подобную информацию на страницах «ЗОЖ». К тому же сам господин Авербух — наш подписчик.

Не могли бы вы сообщить всем читателям «ЗОЖ», что возможность получать газету в Европе существует, что это не сложно и даже не очень дорого, нужно только обратиться к нам:

Buchhandlung RADUGA
Wilhelmstr. 89
10117 Berlin
tel. 030/ 22 65 19 24
fax 030/ 22 65 19 16
abo_raduga@gmx.net

С наилучшими пожеланиями
Нина Гебхардт.

КАК ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ, ПРОСТО

Лет в 10-13 я страдала от жутких панарициев на больших пальцах ног. Не знаю уж, что было тому причиной – неудобная обувь, частые занятия бегом (тогда я занималась легкой атлетикой) или что-то еще, но места врастания ногтевой пластины постоянно кровоточили. Носить туфли было просто невозможно, приходилось ходить в тряпичных тапочках. Два раза делали операцию по пластике ногтевых лож – не помогало. Лекарство оказалось элементарным: до темно-коричневого цвета мазала пораженные места йодом. Делала так по два-три раза в день на протяжении 3-4 дней. После каждой обработки на ранках образовывалась сухая корочка, которая не давала им воспаляться. Кожица в уголках пальцев, естественно, сошла от химического ожога, но и о панарициях с тех пор я и не вспоминала.

Примерно с этого же возраста постоянно болела ангиной. Холодный лимонад, мороженое (до которого я большая любительница) – и слегла. Причем заболевание развивалось очень быстро: утром могло быть легкое першение в горле, а ночью уже везли на «скорой» в больницу вскрывать абсцесс в горле, иначе бы задохнулась. Такие критические ситуации случались два раза, но после последней (когда часа 3 сидела в приемной у медсестер и глотала рывками воздух, дожидаясь, пока придет хирург) поняла, что вообще-то, случись такое еще раз, врача могу и не дождаться. Стала искать рецепт спасения. Предлагали удалить миндалины – хорошо, что не согласилась. Это ведь защитный барьер от инфекций. Рецепт нашла в «ЗОЖ». Растолочь гвоздику и заварить половину чайной ложечки порошка на стакан воды. Полоскать горло и закапывать в нос при насморке. Помогает, однако, не всем. А вот от ангины я не страдаю уже год.

Почитала тут недавно статистику – до 70% женщин хоть раз в жизни страдали от молочницы, а у 35% она приобрела хроническую форму. Надеюсь, кому-то мои знания смогут помочь. Недавно из-за серьезного стресса резко сдал иммунитет. Выразилось это в немедленном появлении молочницы (он же вагинальный кандидоз). Врач выписал лекарства и мазь, симптомы временно пропали, а после первой же менструации все началось заново. Стала искать первопричину (не раз убеждалась в том, что причина есть всегда, просто симптомов много). Выяснилось, что виновниками молочницы могут быть такие вещи, как гормональные препараты (тогда я принимала «Три-мерси»), снижение иммунитета (тот самый стресс плюс хроническое для студентки недосыпание) и дисбактериоз кишечника. Лечение надо начинать с восстановления нормальной кишечной микрофлоры (самостоятельно она не восстанавливается). Принимать «Три-мерси» прекратила сразу же. Купила в аптеке «Бифидумбактерин» (в стеклянных баночках или пакетиках из фольги), в магазине пакет молока (можно кефир), смешала одно с другим и поставила бродить. Пить можно уже через час. Немножко можно оставить для следующей закваски, но «Бифидумбактерин» лучше добавлять по чуть-чуть в каждую порцию. Пить можно в любое время, как захочется. Микрофлору восстанавливает просто замечательно. Один раз приняла капсулу «Медофлюкона» (дорого, но нужно снизить количество кандидозных грибков). Перешла на раздельное питание – оказалось, что это очень важно. Есть понемногу, но достаточно часто (через 2-3 часа). Овощи, фрукты и сухофрукты вместо сладостей, мяса поменьше, от шоколада лучше отказаться. И все, буквально через неделю мучившей меня напасти не было и в помине.

И главное, на мой взгляд, — не останавливаться в борьбе с болезнью и неприятностями.

Прожила на свете 20 лет, а только недавно поняла, что людей я слышать не умею. Слушать – да, а вот понимать... Учусь, и это доставляет ни с чем не сравнимую радость. Хотя частенько забываешься и переходишь на привычный для себя стереотип поведения. А потом резко останавливаешься и понимаешь, что идешь в неверном направлении. Нужно возвращаться и повторять уже пройденное. Всем огромного успеха, радости и понимания!

Адрес: Варваре Александровне Полтараковой, г. Тольятти, Самарская обл., www.newmail.ru, e-mail: <elinor@hotmail.ru>

ВОПРОСЫ ОСТАЮТСЯ

Примите мою критику, поздравления и вопросы не «раздельно», а, так сказать, в одном стакане.

Очень рад за удачный сайт, который, не скрою, давно всеми был желаем.

Если можно, сначала немного критики. Я слежу за «ЗОЖ» со времен «Советского спорта» и, к сожалению, замечаю, что с годами пропаганда спорта (в популярном, не в профессиональном смысле этого слова), а также йога, нетрадиционная гимнастика, дыхание и тому подобное занимают все меньше и меньше места на ваших страницах. Наступают на нас всевозможные болезни, все чаще и дольше с нами беседуют люди в белых халатах. Конечно, рецепты и советы людей, на своем опыте их проверившие, – это здорово! Боязно, что если тенденция сохранится, то лет через десять мы будем походить на журнал «Здоровье», не в обиду ему сказано.

А теперь главное! В №№ 8, 9 в статье «Путь к прозрению» вами затронута интереснейшая тема и как она решается Валентином Николаевым. Надеюсь, что в следующих номерах тема будет еще более раскрыта, но вопросы уже есть:

- сыроедение и физические нагрузки;
- отношение к кисломолочным продуктам (кефир, сметана, творог), сырым яйцам;
- отношение к чаю, заваренным настоям трав, шиповнику и т.п.;
- отношение к сухому вину (вино как приправа в соусах часто встречается в рецептах Шаталовой и не возбраняется разбавленное некоторыми апологетами вегетарианства).

Наилучшие вам пожелания, я рад, что в России есть подобное издание.

Владимир.

etas@ozcom.ru

«ЗОЖ»: Надеемся, Валентин Юрьевич услышал вопросы. А коли так, то и ответит.

Рецепт деда Якова

Было это в 1982-83 г., мне тогда только исполнилось 13 лет. Откуда-то взялась напасть: стал у меня болеть и щёлкать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти.

В детской стоматологической поликлинике меня осмотрели все доктора, но точного диагноза так и не поставили. Назначали разные физиотерапевтические процедуры, но с каждым днем мне становилось все хуже и хуже, дошло до того, что утром я не могла открыть рот.

Родители повезли меня к деду Яше. Жил он в селе Погожево, что в Курской области. Обладал дед Яша уникальным даром: умел править переломы и вывихи. Пальцы его были настолько чувствительны, что ходили легенды, как он разбитую бутылку в завязанном мешке на ощупь собирал. Ехали к нему люди со всего Черноземья, ведь добрая слава без всякой рекламы быстро идет. В нашей семье дед Яша правил перелом моей бабушке и отцу. Денег он за свой труд не брал.

Так вот. Пощупал-пощупал дед Яша мой сустав, сказал, что всё на месте, и подсказал, что делать.

Кусочек марли или бинта пропитывается камфарным маслом, сверху — вощёная бумага, я брала ее из пачки печенья, затем слой ваты и всё зафиксировать бинтом. Такие компрессы я делала на ночь в течение месяца. Боль прошла, и сустав больше не беспокоит.

Вот такой нехитрый рецепт от простого крестьянина, не имеющего медицинского образования. Кому поможет этот способ лечения, помяните добрым словом покойного деда Якова. В нашей семье мы глубоко чтим его память.

Адрес: Пилюгиной Галине Витальевне, 394053, г. Воронеж, ул. Лизюкова, д.69, кв. 5.

Мешочек-думка для сна

16 лет занимаюсь народной медициной — траволечением.

При нашей «бешеной» жизни часто не удается избегать стрессов, поэтому при гипертонии, бессоннице, для нормализации работы сердца, нервозности, одышке и общей слабости я рекомендую сделать мешочек-думку.

Из х/б ткани или фланели выкроите мешочек размером 25 x 25 см.

Соберите и высушите травы в такой пропорции: душица — 3 части, чабрец — 2 части, мята — 2 части, хмель — 9 частей, полынь горькая — 2 части, валериана (осенний корень) — 1 часть.

Мешочек зашить и держать под подушкой. Перед сном подышите над мешочком 4—5 минут. Каждый день утром после сна подушку переверните обратной стороной. Курс лечения — 9—10 дней.

Дышать над мешочком можно при недомоганиях. Лечебная сила мешочка-думки — 3 месяца. Затем мешочек вскрыть, травы смешать 1:1 с черным чаем и пить для души: 1—2 чашки в день.

Адрес: Максимову Николаю, 357705, г. Кисловодск, ул. Пятигорская, 4, санаторий «Джинал».

Теперь бабушка ходит сама

Мои знакомые вылечили перелом шейки бедра у 86-летней бабушки.

Во-первых, она ежедневно съедала по 2 грецких ореха.

1 раз в день ей давали яичную скорлупу с лимонным соком. 1/2 скорлупы яйца промывали, снимали пленку, просушивали, толкли и заливали лимонным соком.

2 раза в неделю варили говяжьи кости. 0,5 кг костей заливали водой, так, чтобы кости были полностью покрыты, и вываривали 3—4 часа, пока на дне не останется 2 столовые ложки бульона, их она и выпивала. Бульон не солить.

Кроме того, бабушка принимала в течение 20 дней лекарство «остеогенон» по 2 таблетки в день.

Адрес: Максимачевой Маргарите Петровне, 194017, Санкт-Петербург, пр. Энгельса, д. 63, к. 3, кв. 75.

Крапивница? Попарьтесь с веничком!

С крапивницей я мучилась лет 20. Уколы, таблетки, мази, даже искусственный загар не давали результатов. Лет 10 пила димедрол, сначала по 1 таблетке в день, потом по 0,5. Очень хотелось спать, приходилось бороться со сном.

Выход оказался простым. Добрые люди посоветовали попариться с веником из крапивы. Дело было зимой, поэтому вместо крапивного я взяла заготовленный березовый веник. 3 сеанса – и крапивницы как не бывало.

Прошло уже 20 лет, о проблемах с кожей я и не вспоминаю, но для профилактики время от времени хожу в баню попариться с веничком.

Адрес: Марии Николаевне, 656050, г. Барнаул, ул. А. Петрова, д. 170, кв. 71.

Бодяга лечит суставы

В одном из номеров вестника «ЗОЖ» встретила вопрос читателя: где можно достать бодягу? Он думает, что бодяга — лекарственное растение. В этом, кстати, многие заблуждаются. На самом деле бодяга — пресноводная губка грязно-серого цвета с зеленоватым оттенком. Нередко она покрыта слоем зеленых водорослей. Бодяга нарастает под водой на ветках и камышах. Такие камыши с бодягой река выбрасывает на берег во время половодья.

Так вот, бодяга хороша для лечения суставов. Срезав губку с веток, хорошо промойте ее проточной водой, отожмите и высушите. Для дезинфекции можно прогреть в духовке. Измельчите до получения однородного серого порошка, и лекарство готово.

Больные суставы можно натирать прямо сухим порошком, а при болях в спине смешайте бодягу с подсолнечным маслом. Гореть будет огнем! Бодягой часто сводят синяки и ушибы.

Адрес: Белокобыльской Татьяне Павловне, 412374, Саратовская обл., Самойловский р-н, с. Яловатка.

Шов стал, как ниточка

В номере № 24 за 2002 г. Люда Лавинова из Красноярска спрашивала, как избавиться от келлоидных рубцов.

Восемь лет назад после операции у меня остался такой толстый рубец, что я забеспокоилась и обратилась к опытному хирургу. Он меня осмотрел и посоветовал делать на ночь компресс с водкой.

Я обильно смачивала марлю качественной водкой, но так, чтобы не текло, и прикладывала на рубец. Сверху кусочек целлофана и х/б тряпочку. Чтобы закрепить компресс, надевала пояс. Утром компресс снимала. За два месяца истратила 2 бутылки водки, но дело того стоило: шов сейчас, как ниточка.

Я не знаю, поможет ли

этот способ избавиться от застарелых рубцов. Попробуйте.

Адрес: Блиновой Любови Ефремовне, 603009, г. Н. Новгород, ул. Ванеева, д. 45, кв.43.

Сила осинового аппликатора

После публикации моего письма по поводу осинового аппликатора в «ЗОЖ» № 4 за 2003 год ко мне пришло много откликов. На большинство писем я ответил, но их поток не прекращается. Люди просят выслать осину, предлагают деньги. Был бы моложе — занялся бы бизнесом. Но мне 75 лет! Поэтому ничего не остается, как снова писать в «ЗОЖ», чтобы ответить на наиболее часто повторяющиеся вопросы.

Во-первых, осину надо спиливать в период сокодвижения, эффект будет сильнее. Например, у нас в Омске это середина июня, на западе России может позже.

Во-вторых, нужно пилить осину толщиной с черенок лопаты, можно чуть-чуть потолще. Снять кору, но оставить с каждого конца по 2 см, чтобы полено не потрескалось. Положить в тень. Сохнет полено примерно одну неделю. Дальше делать так, как я указал в № 4 . Распилить полено на кружочки по 2 см толщиной, сделать в них дырочки, как на пуговицах, пришить к плотному материалу и можно привязывать этот пояс к спине от радикулита, к шее от остеохондроза, в общем, к любому больному месту. Кружочки осинового полена вытягивают боль, снимают раздражение.Длина и ширина пояса могут быть разными, от 3 до 15 осиновых пуговиц. Все зависит от того, куда вы будете прикладывать аппликатор.

Многие спрашивают, сколько нужно держать аппликатор. По-разному. Я, например, лечусь по 1-2 часа. Пользуюсь им уже 10 месяцев и не чувствую ослабления действия.

Адрес: Буссу Григорию Андреевичу, 644120, г. Омск-120, проезд Гончарова, д.4.

Вот так картофель!

Семь лет назад у мужа на пятках появились шпоры. Знакомая посоветовала, что делать. Я решила попробовать — заинтересовала простота лечения.

Взяла трехлитровую кастрюлю, заполнила ее мелким мытым картофелем с кожурой и картофельными очистками, залила водой и сварила до готовности. Затем все содержимое выливала в таз. Когда температура картофеля стала терпимой, муж полностью погрузил ноги в таз и мял ногами картофель, пока тот совсем не остыл. Потом обмыл ноги теплой водой, смазал подошвы йодом и надел на ночь носки. За 7 таких процедур муж избавился от шпор.

Последнее время нас стали мучить судороги ног, особенно по ночам. Опять помогли картофельные прогревания. Не знаю, надолго ли, но как бы то ни было, а 4 месяца без судорог — просто счастье.

Елена Лондон.

Петропавловск-Камчатский.

Как я рожу лечила

Мне 87. Уже третий год выписываю вестник «ЗОЖ». Хочу рассказать, как я избавилась от рожистого воспаления ноги. За мою длинную жизнь я болела этой болезнью 2 раза — лет 20 тому назад и в прошлом году в августе.

Я брала кусковой обыкновенный белый мел, очищала его от пыли ножом, затем стелила на столе чистую бумагу, клала на нее мел, раскалывала его на кусочки и бутылкой раскатывала до пудры. Этой пудрой толстым слоем присыпала ногу и плотно оборачивала ярко-красной тканью. Сверху утепляла махровым полотенцем или шерстяным платком и ложилась спать. За ночь компресс снимал температуру, постепенно убирал синюшный цвет и красноту. Как правило, через 3-4 дня все проходило.

Адрес: Мирошниковой Ирине Ананьевне, Краснодарский край, ст. Павловская, ул. Крупской, д. 229.

Если сохнет во рту

В «ЗОЖ» № 7 за 2003 год Любовь Ивановна Климова из Орехова-Зуева Московской области и Ольга Трофимовна Самохина из Минска просят совета: у них сильно сохнет во рту после ночного сна.

Этот дискомфорт я испытала давно сама. Мне посоветовали не есть ничего после 5-6 часов вечера.

И когда терапевт в очередной раз спросила, сохнет ли во рту, я с гордостью ответила: «Нет, потому что я ем в последний раз в 5—6 вечера».

Это оказалось очень эффективно! А уж если очень хочется есть и не могу уснуть, то съедаю ложку творога или меда. Привыкла! Утром встаю — язык влажный, розовый, без налета и извилин и трещин.

Адрес: Гусевой Э.Н., Москва, 107113, до востребования.

100 прыжков

Двадцать лет назад — мне было тогда 36 — у меня возникли проблемы с сердцем. Таблетки, уколы... Но сердце продолжало беспокоить. Как-то разговорилась с соседкой по садовому участку. Она рассказала, что у нее врожденный порок сердца, и когда ей было 12, то она уже не могла ходить в школу. Врачи говорили маме, что не нужно ее туда и водить, все равно она не жилец, мол, и до 18 не протянет.

Родители стали возить девочку по разным профессорам, и один доктор ей сказал: «Хочешь жить – прыгай со скакалкой. Только начинай постепенно — с 1 прыжка. На другой день прибавь еще один и так до 100 раз. Лучше утром. Это всего 5 минут».

Я попробовала. Действительно, проблема исчезла.

А соседке моей сейчас 79 лет и она едва ли не самая здоровая среди своих сверстников и до сих пор прыгает со скакалкой.

Адрес: Гусевой А.Б., 620072, г. Екатеринбург, ул. Новгородцевой, 11—501.

Как укрепить сердце

В «ЗОЖ» № 23 за 2002 г. я обратила внимание на письмо Н.М. Балабаева из Аксакая с просьбой помочь в лечении аритмии и стенокардии нетрадиционными способами. На себе я испытала очень действенное средство для укрепления сердца и сосудов, сообщаю его рецепт.

Надо приготовить два состава. Первый — из смеси майского натурального меда 0,5 кг и водки 0,5 л нагревают на медленном огне до образования молочной пленки, затем дают отстояться. Для второго берут 1 л отстоянной в течение суток воды и кипятят. Кипятком заливают смесь из трав, взятых по одной чайной ложке — пустырника, сушеницы болотной, ромашки, спорыша (птичий горец), измельченного корня валерианы. Настаивают 30 минут, проце-

живают через несколько слоев марли и смешивают с первым составом.

Лекарство готово через 5-7 дней хранения в темном месте. Первую неделю пьют по 1 чайной ложке дважды в день, вторую неделю и далее до конца приема всего количества — по 1 столовой ложке с той же частотой. Когда лекарство закончится, надо сделать десятидневный перерыв и приготовить новую порцию. Весь курс лечения занимает год, устраняя боли в сердце, помогая при атеросклерозе, стенокардии, аритмии, ишемии и гипертонии. Кроме того, перестают «подкашиваться» ноги.

Раиса Терентьевна Доценко.

Москва.

Купорос не подвел

В 1971 году у нас в семье произошел такой случай. Сын срезал сухую мозоль на пальце руки. Видимо, попала инфекция, рука распухла. Он пошел в поликлинику, там трижды делали чистку, но воспаление и припухлость не проходили. Однажды он позвонил мне на работу и сказал: «Мама, врач настаивает, чтобы палец ампутировать». У меня даже слезы из глаз потекли. Рядом сидела моя коллега Анфиса Степановна. «Что случилось?» — спросила она. «Сыну палец будут ампутировать, заражение пошло». «Пусть едет домой». И дала мне рецепт.

В пол-литровую баночку налить кипяченой теплой воды и бросить туда кусочек купороса величиной с фасолину. Когда купорос разойдется и осядет на дно, светлую водичку слейте в чашку. Опустите туда палец и подержите минут 5—10. Будет очень больно, но потом боль утихнет. Делать эту процедуру надо три дня.

Сыну палец спасли.

Этим рецептом я пользовалась не раз. Недавно лечили внука, у него возникла аналогичная проблема. Купорос не подвел.

Адрес: Брусневой Валентине Константиновне, 432045, г. Ульяновск, ул. Кузоватовская, д. 38, кв. 6.

И радикулит вылечили, и от шпор избавились

В прошлом году заболел муж: застарелый радикулит напомнил о себе. Лечение антибиотиками результатов не дало, боль уходила только на время.

Я нашла очень интересный и простой рецепт для лечения суставов и предложила его мужу.

1 флакон «Тройного» одеколона, 2 флакона аптечной валерьянки, 2 флакона йода, 5 стручков острого перца смешать и настаивать сутки в бутылке темного цвета. Смазать на ночь больные места и укутаться чем-нибудь теплым.

С радикулитом мой супруг распрощался, а я тем же лекарством вылечила шпоры на пятках.

Адрес: Борисовой В.М., 433207 г. Бугульма, ул. Баумана, д.11, д. 60.

Астма? Позаботьтесь о позвоночнике

Хочу рассказать, как моя доченька распрощалась с бронхиальной астмой. Было больно и страшно смотреть на девочку во время приступов! Так и жили втроем: я, дочка и «сальбутамол».

Одна женщина увидела ее и сказала: «Пока позвоночник не выпрямите, так и будете болеть!»

Начали делать дочке массаж позвоночника у мануального терапевта. Долго, со слезами мы боролись, но выправили спинку. Задышала моя Алиночка чисто и спокойно. Зимой на коньках каталась, даже в морозные дни, и ОРЗ не болела.

Теперь у нас другая беда — атопический дерматит.

Аптечные мази уже не помогают, многие травы дочка не переносит, особенно чистотел и шиповник, как же лечить? Может, кто подскажет?

Адрес: Борисовой Л., 652811, Кемеровская обл., г. Осинники, ул. Революции, д.25, кв.24.

Как отец язву вылечил

Много лет назад у отца обнаружили язву 12-перстной кишки, назначили операцию. Знакомый посоветовал ему попробовать полечиться почками тополя. Прежде чем лечь под нож, отец решил попробовать.

Пол-литровую бутылку наполнил до половины тополиными почками и залил водкой. Настаивал две недели, часто встряхивая. Настой стал коричневого цвета. Готов.

Принимал настойку по столовой ложке за 20—30 минут до еды. Она горькая на вкус. Дело было сразу после войны, мы тогда жили в деревне, бедно, поэтому средств хватило только на 3 бутылки водки по 0,5 л. Готовили настойку несколько раз. Отец пропил весь курс.

Язва у него зарубцевалась, и до конца своих дней он не болел.

Адрес: Бочаровой Людмиле Андреевне, 623061, Свердловская обл., Н-Сергинский р-н, с. Первомайское, ул. Ленина, д. 58.

Как я сняла очки

К 45 годам я стала плохо видеть, а в 50 уже носила очки +3,5. Так продолжалось до моего 60-летия, когда я где-то вычитала о лечении проросшей пшеницей. Попробовала. Через полгода зрение заметно улучшилось, через полтора года очки я сняла. И в свои 72 года обхожусь при чтении без очков. Рецепт такой:

Хорошо промытые 0,5 кг пшеницы заливала водой и, прикрыв салфеткой, чтобы не высох верхний слой, оставляла в эмалированной кастрюле на сутки при комнатной температуре. Проросшую за это время пшеницу промывала 4-5 раз, снова перемалывала на мясорубке, раскладывала по две столовые ложки в целлофановые пакеты и убирала в морозилку. Этого хватало на 5-6 завтраков.

Утром порцию из двух столовых ложек пшеницы заливала стаканом молока, грела, не доводя до кипения, добавляла мед или сахар (можно и без них) и ела. Это был мой первый завтрак. Позже можно приступать к обычному рациону.

Хочу поделиться рецептом **ОТ КАШЛЯ**. У меня была пневмония, месяц лежала в больнице, держалась на уколах. Но и после возвращения домой кашель продолжался. Вылечилась благодаря приему перед едой утром и вечером по полстакана горячего свежего молока со столовой ложкой меда и столовой ложкой коньяка, водки или спирта, даже самогона. Полагалось еще добавлять в эту смесь сырое яйцо, но мне не понравился вкус, и я обошлась без него. За неделю от кашля избавилась.

От приступов кашля излечивает также мед со спиртом, смешанные в равных частях. Принимают четверть стакана на ночь. Двух раз хватает, чтобы кашель прошел.

Адрес: Загоруйко Полине Александровне, 363700, Северная Осетия, г.Моздок, ДОС 13-12.

Еще раз: Бальзам Шостаковского

Честно говоря, не ожидала, какое количество писем на меня обрушится после публикации в «ЗОЖ» № 6 моей заметки «Про Бальзам Шостаковского», в которой я рассказала о том, как муж вылечился от неспецифического язвенного колита. Многие не верят. Но у моего мужа действительно был неспецифический язвенный колит. Со слизью, кровью, жидким стулом и ужасными болями. Заболевание протекало тяжело. В общей сложности муж лежал в больнице 2—3 месяца. Лечили его всеми возможными в этом случае препаратами, но они не помогали. Забрала его из больницы в тяжелом состоянии.

Муж стал пить Винилин, или Бальзам Шостаковского, это одно и то же (недорогой препарат и продается во всех аптеках), с добавлением облепихового масла. Каждое утро натощак минут за 30—40 до еды принимал 1 десертную ложку Винилина, в который я добавляла облепиховое масло (на 50 г Винилина – 1 столовую ложку облепихового масла). Первое время пил и на ночь на голодный желудок. А потом стало достаточно и одного раза – по утрам.

Так же мы делали микроклизмы с облепиховым маслом на ночь. Примерно три месяца соблюдал он строгую диету. Ничего соленого, кислого, острого, спиртного. В основном ел каши, пюре картофельное, легкие овощные супы. После улучшения самочувствия мы добавили в его рацион котлеты, рыбу (отварные или приготовленные на пару), не ел он некоторое время жареное. Заваривала я ему кровохлебку, семя льна. Все зто свободно продается в аптеках. Первое время с едой принимал фестал. Лечился он месяцев семь.

Я не врач и не утверждаю, что всем больным неспецифическим язвенным колитом этот способ поможет. Я просто поделилась нашим успехом в надежде, что кому-то этот совет пригодится тоже. С тех пор прошло уже 15 лет, и, слава Богу, муж здоров.

Поэтому не верьте, когда вам говорят, что болезнь неизлечима. Наш случай—лучшее тому доказательство.

Адрес: Акенчиц Марине Георгиевне, 462431, г. Орск Оренбургской обл., пр. Ленина, д.80 «а», кв. 52.

Шкурка кролика от мастита

Хочу поделиться с читателями вестника своим опытом лечения мастита. В феврале 1976 года я родила четвертого ребенка-девочку. Зима в тот год у нас на Кавказе была холодная. В больнице — холодно. Вернулась домой – холодно. Видно, застудила грудь. Недаром и врачи говорят, что мастит чаще всего развивается в холодное время года.

Я прошла курс лечения в больнице – уколы, УВЧ, таблетки – все зто плохо помогало, и мне предложили операцию. Но, слава Богу, до этого не дошло. Выручило народное средство. Одна женщина посоветовала прикладывать к груди свежую шкурку кролика.

Мой дядя достал на базаре кроличью шкурку. Я разрезала ее пополам, одну половинку смазала с внутренней стороны сметаной и наложила зтой стороной на больную грудь. Когда шкурка высохла на груди (а сохнет быстро, видимо, из-за высокой температуры), я ее выбросила, намазала так же другую половинку и точно так же использовала. Мне хватило одной шкурки, чтобы вылечиться.

Адрес: Миндзаевой Р.Г., г. Владикавказ, ул. Ардонская, д. 238, кв. 21.

Кирпичом по радикулиту

Что такое радикулит, увы, известно многим. Это когда зашел в ванную умыться, нагнулся легко, а подняться уже не можешь. В 33 года я с радикулитом попал в Харьковский госпиталь.

Представьте себе картину: больные, как раки, ползут в столовую. После УВЧ кажется, будто в спину фанеру вставили. И через 20 дней состояние не лучше. Выписался. Все думаю, в чем дело? Ведь вот в военные годы по осени на меже выбирали оставшуюся картошку. Холод собачий. И ни одного радикулитчика! Спину чуть застудил, сразу же на печку греться.

Решил лечиться сам. Берешь красный кирпич, не силикатный, конечно, а такой, каким обогревалась конная армия Буденного в степях Приазовья. Тогда 3-5 кирпичей кидали в солярку, и вот вам костер на всю ночь.

Пористый кирпич, хорошо впитывающий влагу, прекрасно нагревается если не в печке, то на газовой плите. Остужаешь его немного мокрой тряпкой и заворачиваешь в два слоя газеты, следя, чтобы они не загорались. Затем заворачиваешь кирпич в шерстяную ветошь и кладешь на поясницу. Закутываешься по плечи в одеяло и лежишь час-полтора. Кирпич должен печь, но не жечь. Если жжет – подложите полотенце, если кирпич остывает – уберите слой обертки.

Мне хватило двух сеансов, чтобы забыть навсегда о радикулите. Вот уже 40 лет прошло, как я от него не страдаю, хотя ради профилактики потом повторял эту процедуру раз в полгода.

Адрес: Краснову Виталию Георгиевичу, 155611, Ивановская обл., Лежневский р-н, п/о Н-Горки, д. Грезино.

Мазь от экземы оказалась эффективной

Давно хотела вам написать письмо, но не решалась. Я сама из Азербайджана. 7 лет живу в России. Хочу поделиться своим опытом, как можно избавиться от мокнущей экземы.

Мой муж болел зтим заболеванием больше 20 лет. Ни мази, ни лекарства не помогали. У него на обеих ногах появлялись пузырьки, наполненные жидкостью, потом они лопались, появлялись язвочки (кровоточили). Он не мог ходить, так мучился.

Однажды я где-то прочитала рецепт мази от зкземы. Сразу же сделала мазь и смазала мужу пораженные места. Через 6 дней от болячек не осталось и следа.

Вот рецепт. Взять 3 одинаковые рюмки. В одну разбить сырое яйцо (без скорлупы), в другую рюмку налить воды, а в третью уксус. Содержимое 3 рюмок должно быть одинаковым по объему. Потом все перелить в 250-граммовую банку, закрыть крышкой и знергично встряхивать, пока не получится желтоватая, кремообразная масса. Каждый день на ночь смазывать тонким слоем всю стопу, сверху надеть хлопчатобумажные носки и до утра в них спать. Утром, не смывая, надеть чистые носки. А вечером помыть ноги без мыла, вытереть насухо и опять смазать мазью. Сначала старая кожа отшелушится, на ее месте появится новая, розовенькая кожа.

Лечитесь до выздоровления. Нам хватило 6 дней.

Адрес: Гасановой Ширин Мурад-Кызы, 660124, г. Красноярск, ул. Борисевича, д. 21, кв. 179.

Дочке 5 лет, у нее хронические аденоиды и двусторонний отит. Врачи настаивают на операции, но хотелось бы избежать ножа. Помогите советом.

Адрес: Кривчиковой Юлии Владимировне, 664024, г.Иркутск, ул. 2-я Горьковская, д. 29.

* * *

Подскажите, как вылечить блефароспазм народными средствами?

Адрес: Соболеву Александру Петровичу, 427628, Удмуртская респ., г. Глазов, ул. Первомайская, д. 1, кв. 123.

Адрес 2: Михеевой Галине, 427964, г.Сарапул-2, Азина Слобода, д. 18.

* * *

У четырехмесячного внука гемангиома, помогите, пожалуйста, вылечить.

Адрес: Михайловой Н.Н., Ленинградская обл., г.Волосово, пр-т Вингиссара, д. 86, кв. 25.

* * *

Как вылечить хронический обструктивный гнойный бронхит и бронхоэктазы?

Адрес: Насратулину Сирину, 628181, Тюменская обл., г. Нягань, 2-й микр., д. 24, кв. 122.

* * *

Внуку 2 годика, диагноз: водянка яичек. Предлагают операцию, но, может быть, можно обойтись народными средствами?

Адрес: Антимоновой Раисе Николаевне, 455045, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Ленина, д. 142/1, кв. 24.

* * *

Поделитесь опытом, как вылечить арахноидит?

Адрес: Ульянкиной Е.И., 423821, Татарстан, г. Набережные Челны, пр-т Сююмбике, д. 74, кв. 5.

* * *

Как избавиться от подкожного клеща? 2 года лечения результата не дали.

Адрес: Лазько Антонине Яковлевне, 127490, Москва, ул. Декабристов, д. 35 «а», кв. 172.

* * *

Подскажите средство от аллергической астмы и сухой себореи.

Адрес: Сабитовой Жанне, 475000, Респ. Казахстан, Акмолинская обл., г. Кокшетау, ул. Крупской, д. 24, кв. 19.

* * *

Внучке 4 года, у нее подчелюстная киста. Врачи предлагают операцию.

Можно ли избежать ножа?

Адрес: 442060, Пензенская обл., пос. Башмаково, почтамт, п/п 56 02 913473.

* * *

Откликнитесь, добрые люди, кто сумел вылечить описторхоз! Поделитесь опытом.

Адрес: Deutschland, Tamara Necet, Breitmatten Str. 16/4, 77933 Lahr.

* * *

Дочке 1 год и 10 месяцев. Диагноз: атерома на плечевом сгибе. Малышке грозит операция, неужели нет народных средств?

Адрес: Кольцовой Е.Г., 170533, Тверская обл., Калинский р-н, д. Аввакумово, д.3, кв. 43.

* * *

Мне 18 лет, после выкидыша не могу снова забеременеть. Врачи говорят, что я здорова. Очень прошу, если кто знает, что можно сделать, отзовитесь!

Адрес: Даниловой О., 353620, Краснодарский кр., ст. Старощербиновская, ул. 1 Мая, д. 101, кв. 3.

* * *

Бабушке 88 лет, диагноз: неинсулинозависимый диабет. Уже 3 месяца у нее не заживает язва на ноге, вдобавок еще лопнула кожа на икроножной мышце и течет жидкость. Страшные боли. Врачи предлагают ампутацию. Одно облегчение — это примочки из перекиси водорода и прополиса, разбавленного новокаином. Пробовали лечить водкой с маслом, эффекта никакого. Кто знает народные средства, как излечить или облегчить ее муки, напишите мне.

Адрес: Братчикову Леониду Иосифовичу, 353590, Краснодарский кр., Славянский р-н, ст. Анастасиевская, ул. Гоголя, д. 5.

* * *

Мне 66 лет, 12 лет страдаю гормонозависимой астмой. За последний год уже 3 раза попадала в больницу, врачи только разводят руками. А еще у меня камни в желчном пузыре. Подскажите, как мне избавиться от мучений?

Адрес: Артюховой Нине Викуловне, 680007, г. Хабаровск, ул. О.Кошевого, д. 29, кв. 41.

* * *

Ребенку 1 год и 4 месяца, он болен атопическим дерматитом и астматическим бронхитом. Подскажите, как его вылечить?

Адрес: Беляковой М.С., 461560, Оренбургская обл., Акбулакский р-н, с. Веселый № 1.

* * *

У мужа межпозвонковая грыжа, с каждым днем ему все хуже. Откликнитесь, кто сумел победить болезнь!

Адрес: Комаровой Светлане Петровне, 658129, Алтайский кр., Алейский р-н, пос. Совхозный, ул. Школьная, д. 10.

* * *

Мне 31 год, последние 10 лет страдаю постоянными головными болями. Диагноз: трансформированная мигрень. Очень прошу, помогите!

Адрес: Чупруновой Елизавете, 456775, Челябинская обл., г. Снежинск, ул. Ленина, д. 31, кв. 23.

* * *

5 месяцев назад я перенесла операцию по удалению полипа в прямой кишке. С тех пор страдаю от послеоперационного свища глубиной 15-18 см и инфильтрата малого таза. Не могу ни сидеть, ни лежать, замучили адские боли. Помогите советом, что мне делать?

Адрес: Иванниковой Нэлли Ивановне, 603073, г.Нижний Новгород, пр. Ленина, д.56, кв. 12.

* * *

Откликнитесь, кто успешно борется с гиперпластическим ларингитом, болею 1 год.

Адрес: Букасову В.Л., 658820, Алтайский кр., г.Славгород, ул. К.Маркса, д. 154, кв. 2.

* * *

Внуку поставили диагноз: болезнь Рейно. У него постоянно мерзнут руки. Еще у него варикозное расширение вен. Подскажите, что нам предпринять? Парню 18 лет.

Адрес: Щеглаковой Антонине Николаевне, 623101, Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Советская, д. 18 «а», кв. 34.

* * *

Моему брату 48 лет. Уже больше 10 лет он болеет рассеянным склерозом, парапарез ног. Как ему помочь?

Адрес: Муравьевой Людмиле Ильиничне, 600902, г.Владимир, п.Энергетик, ул. Энергетиков, д. 3 «а», кв. 3.

* * *

Мне 23 года, последние три не могу жить без «нафтизина», у меня постоянно заложен нос. Врачи ничем помочь не могут. Что мне делать?

Адрес: Чипурной Маргарите, 115682, г. Москва, ул. Кустанайская, д. 7, корп. 2, кв. 343.

* * *

Как избавиться от множественных жировиков?

Адрес: Рязановой Тамаре Николаевне, 397110, Воронежская обл., п. Терновка, ул. Октябрьская, д. 34.

* * *

У меня диагноз: хронический остеомиелит левого бедра. Как мне справиться с этой болезнью?

Адрес: Сбитневой Марии Никитичне, 720025, г. Бишкек-25, 4-ый микрорайон, д.8, кв. 6.

«Исцеление — вот эта цель!»

Кому жалко газетной площади, потраченной на стихи, признавайтесь? И мне иногда жалковато бывает...

Да, в стихах мы не найдем советов, как вывести камни из желчного пузыря... Хотя, стоп!

Когда мы кого-то ругаем
И что-то за что-то клянем,
Мы желчный пузырь напрягаем,
И камни заводятся в нем.

Это одно из четверостиший известного поэта Игоря Губермана. Да тут не рецепт, тут объяснение болезни! Чисто зожевский принцип профилактики:

Себя от себя я усердно лечу,
Живя не спеша и достойно.
Я бегаю медленно, тихо кричу
И гневаюсь очень спокойно.

Целая программа здорового образа жизни в 4 строчках!

Мастер емких по смыслу четверостиший, И.Губерман заметил связь поведения и здоровья:

Не стоит на друзей смотреть сурово
И сдержанность лелеять, как профессию.
Нечаянное ласковое слово
Излечивает скрытую депрессию.

Прав был Монтень: «Нельзя разъединять тело и душу. Их надо связать тесными узами, необходимо повелеть нашему духу, чтобы он не оставлял в одиночестве нашу плоть, но помогал ей во всем, наблюдал за нею, направлял ее своими советами...». И поэты, которые видят мир более проницательно, помогают это понять.

Как известно, Авиценна был не только врачом, но и поэтом, философом, который верил «в медицинские свойства пера».

Не одной только серой сожженной
Побеждается в мире чума!..
И, ликуя, плясал прокаженный
От цитаты, сводящей с ума.
Из кувшина разбитого вытек
Эликсир из старинных мастик,
Но с циновки встает паралитик,
Бормоча исцеляющий стих...

Одно стихотворение Евгения Винокурова заканчивается строчками:

Есть ли все-таки цель у искусства?
Исцеление — вот эта цель!

Так будем же исцеляться не только травами и мазями, будем исцеляться и искусством! На каждый товар - свой покупатель, на каждое стихотворение - свой читатель. Пусть наш любимый «ЗОЖ» печатает и юмор, и философские размышления, и стихи. Потому и газета наша интересная, что все мы разные.

Походка есть у каждого своя,
И каждый носит шарф, какой захочет.
На шутку у того чуть дрогнут губ края,
А тот, как сумасшедший, захохочет...

Вот и разгадка, почему одному человеку подойдет зожевский рецепт, а другому — нет. Не будем же ворчать, не будем примерять всех к себе, а поприветствуем разнообразие жизни!

Адрес: Фомичевой Светлане, 61050, Украина, Харьков-50, до востребования.

«ПРИМОЧКИ» - «ЗАМОРОЧКИ»

С травками чаша - здоровье наше.

* * *

Лучше афоризмы и приколы, чем таблетки и уколы.

* * *

Бесконечный бой - борьба с самим собой.

* * *

Добавки различные «съедают» в кармане наличные.

* * *

Кто с шуткой дружен, тому врач не нужен.

* * *

Врач, сам исцелись, потом за других берись.

* * *

Чисть свои мысли, чтоб мозги не скисли.

* * *

Зануда хуже, чем простуда.

* * *

Секрет выздоровления — мужество и терпение.

Адрес: Кольцовой Зое Михайловне, 105066, Москва, Токмаков пер., д. 10, кв. 24.

КОГДА ДЕРЖУ ЦВЕТЫ

«Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг...»

Эти слова я всегда произношу, когда держу в руках цветы. Отрывая лепесток, всегда загадываю желание о помощи близким мне людям. Семь лепестков, семь лучиков в моей жизни, кому я признательна за рождение стихов, выпущенных отдельной книгой. Она бы, наверное, не появилась, не будь в моей жизни людей, слова благодарности которым мне очень хочется сказать.

Особая признательность Юрию Ивановичу Пономареву. Боль и радость моих самых близких - троих детей и родителей - всегда со мной. И я согласна ценой своей жизни оторвать последний лепесток и загадать желание, которое поможет им справиться с любой бедой.

На заводе, где я работаю и который очень люблю, много замечательных людей, которые помогают мне жить и вдохновляют на творчество. Спасибо всем, кто не ушел в сторону, когда я нуждалась в помощи.

Есть женщины умные,
Добрые, властные,
Спокойные, буйные,
Зануды и классные.
Есть грациозные,
Как Афродита.
И пусть ни одна
Не будет забыта.

Адрес: Щеголевой Вере Петровне, 186810, Карелия, Питкяранта, ул. Парковая, 6-17.

ВОТ ЖИЗНЬ НАСТАЛА

На дворовых и уличных свалках часто можно увидеть бомжей, собак и кошек, ищущих для себя чего-нибудь из съестного.

Однажды возле одной мусорки пришлось наблюдать такую картину. Одна небольшая беспородная собачка нашла для себя что-то вкусное и стала аппетитно жевать. Бомж подбежал к ней, хотел отнять, но, видно, пища оказалась не столь съедобной, поэтому он неспешно отошел и стал рыться в другом месте.

В это время к собачонке подползла, как лиса, на животе другая попрошайка — тощая-претощая кошка — и, мяукая жалобным тонким голоском, начала выпрашивать у собачонки оставить хоть сколько-нибудь от той пищи.

Собачонка оказалась совестливой: оставила свой недоедок, ретируясь задом. И начала с каким-то недоумением смотреть то на бомжа, то на урчащую кошку. Как бы размышляя про себя: «Вот жизнь настала!».

Адрес: Молостову Евгению Павловичу, 607686, Нижегородская обл., Кстовский р-н, пос. Селекция, 31-41.

® КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ!

Очень благодарна всей группе врачей, которые изобрели такое чудо – пояс «Физомед». Прошла УЗИ и была несказанно обрадована результатом – все чисто. В правой почке, которая беспокоила меня на протяжении 40 лет приступами почечной колики, все совершенно чисто, ни камней, ни песка. В левой – следы песка. Но для нашей воды, богатой солями, это неудивительно. Огромное спасибо!

Раньше УЗИ не делала ни разухотя и страдала от приступов и лежала в больнице в 1992 году. В июне 1997 г. был сильный приступ правой почки, не отпускало трое суток, и вышел камешек размером 4 мм. После приступа поехала в Ессентуки, там прошла УЗИ: в обеих почках множество кристаллов и конкрементов по 3-4 мм. Пила там воду, дома – корень шиповника и морены. Приступов не было.

Когда узнала из газеты о поясе «Физомед», выписала его по почте, накануне сделала ультразвуковое исследование. Результат был таков – в правой почке конкременты до 5 мм. И множество гиперэхогенных включений. В левой – множество гиперэхогенных включений (возможно, микролитов).

Лечебный пояс «Физомед» использовала, не снимая, четыре с половиной месяца. Первые два месяца вообще ничего не чувствовала, потом изредка были неприятные ощущения в мочеточнике, впрочем, вполне терпимые.

Через четыре с половиной месяца стала снимать пояс днем, так как было очень жарко. Вот тогда – уже без пояса – я промучилась один день. Болело все: мочевой пузырь, мочеточник, почка, все с правой стороны. Моча было темного цвета и мучили частые позывы. К вечеру все прошло и больше не повторялось. Через несколько дней я пошла на УЗИ и получила вышеописанный результат. Так здорово, что даже не верится!

Совершенно безболезненно и незаметно я избавилась от камней в почках! К осени я стала опять носить пояс «Физомед» непрерывно.

Еще раз огромное спасибо всему коллективу, который придумал это чудо.

Мои дочери, которым исполнилось 36 и 40 лет и у которых тоже есть песок в почках, теперь последуют моему примеру и будут лечиться при помощи пояса «Физомед».

С благодарностью

Н.Н. Мануйлова, г. Владикавказ.

Слово молодых

ПРО ЙОДИНОЛ И МОЮ БАБУШКУ

Меня зовут Маша. Перешла в 10-й класс гимназии № 1. Моя бабушка очень уважает «ЗОЖ». Часто беседуя по телефону с друзьями, она рассказывает им об интересных случаях, описанных в вестнике, и дает советы в соответствии с прочитанным. Иногда она и меня знакомит с некоторыми статьями.

Расскажу вам, как бабушка вылечила черепаху, которая живет у нас дома. Наша черепаха — хищница. Она ест только сырое мясо. Заглатывает маленькие кусочки и только в воде. Наш кот все время охотится за ней. Во время одной из таких охот черепаха не успела вобрать голову под панцирь, и кот повредил ей челюсти. Нижняя челюсть почти отвалилась, и поэтому хватать еду она уже не могла. Бабушка стала лечить черепаху: сажала ее к себе на колени и прикладывала к нижней челюсти тряпочку, смоченную йодинолом. Черепаха сидела спокойно и доверчиво. Примерно час. Потом начинала беспокоиться — и лечение прекращали. Такие процедуры проделывали в течение трех дней. На четвертый день черепаха снова могла есть — челюсть приросла.

Йодинол — любимое бабушкино лекарство. Однажды ей на ногу упал книжный шкаф. Пострадали пальцы на ноге. А мизинец был совсем разбит — сплошное месиво. Ногу бабушка лечила йодинолом — делала примочки. А мизинец аккуратно заворачивала в тряпочку, смоченную тем же йодинолом. Высохнет тряпочка — она намочит новую и снова завернет палец. Из дома она, конечно, не выходила. Постепенно косточки стали срастаться, палец обрел чувствительность, рана затянулась, и даже вырос новый ноготь. Но это было уже намного позже.

Адрес: Елистратовой Маше, 410028, г. Саратов, ул. Белоглинская, д. 8 «А», кв. 21.

НЕ ДОЗВОЛЯЙ ГОЛОВЕ ОПУСКАТЬСЯ

Пишет юная читательница Дания. Мы всей семьей читаем «ЗОЖ». Знаю, что он помог многим людям избавиться от недугов. Я же хотела приложить ко всем рецептам несколько простых, но полезных советов по сохранению здоровья, которыми пользовался великий человек эпохи Возрождения Леонардо да Винчи, обладавший благородной осанкой, изяществом движений, атлетической фигурой.

- Остерегайся гнева и избегай дурного и печального расположения духа.
- Давай отдых своей голове и пребывай всегда в добром умонастроении.
- Ночью хорошо укрывайся.
- Знай меру в физических упражнениях.
- Избегай всяческого распутства и обращай побольше внимания на пищу, которую ешь.
- Ешь только тогда, когда хочешь, а ужинай всегда легко.
- Держись прямо, когда встаешь из-за обеденного стола.
- Не дозволяй своему животу торчать вверх, а голове опускаться.
- Смешивай свое вино с водой и пей понемногу зараз, но не делай этого в промежутках между приемами пищи и на пустой желудок.
- Ешь простую (вегетарианскую) пищу.

Считаю, что, следуя по стопам великого Маэстро, все будут прекрасны собою, здоровы, а значит, и счастливы. Вот у меня это пока получается. Удачи!

Хотелось бы посвятить стихотворение моему вестнику «ЗОЖ»:

Есть на свете
добрый «ЗОЖ».
В любом доме он хорош,
Он поможет, все залечит,
Обогреет и утешит.
Хоть полсвета обойдешь,
Лучше «ЗОЖа» не найдешь!

Адрес: Вафиной Дании, 422545, Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Королева, д. 10, кв. 278.

«ЗОЖ»: Дорогая Дания, спасибо за доверие!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р – печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.370.857 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.215.207 экз.
Заказ № 13576
Подписано в печать 05.06.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru